



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL DE TRABAJO SOCIAL



LA RELACIÓN DEL TRABAJO SOCIAL
CON LA CULTURA FÍSICA EN MÉXICO

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL
P R E S E N T A:

ANDREA MARTINEZ CAMPOS

DIRECTOR: PROFESOR INÍGO AGUILAR MEDINA.

MÉXICO, D. F.

2004.

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



AGRADECIMIENTOS

*A mis padres: María y José Trinidad, en memoria
porque con esa fuerza que de ustedes emana,
supieron conducirme espiritualmente
durante todo el camino para llevar
mi obra a buen termino.*

DEDICATORIAS

A mis hermanos: Por su apoyo moral y en especial a mi hermana Carmen porque con su consejo y asesoría me proporciono los elementos necesarios que requerí para llegar a su culminación.

A mi guía y compa de carrera Eli Evangelista por proporcionarme apoyo, asesoría y porque supo infundirme ese amor a la carrera.

*A esa gran atleta que admiro y respeto: Ana Gabriela Guevara porque ha sabido mantenerse en la cumbre. ¡Felicidades campeona! Porque estoy segura que lograras tus metas!
¡Porque eres invencible!*

A toda la comunidad de la ENTS y a todas las nuevas generaciones que se adhieran a esta profesión porque todos ustedes van prendidos en el significado de lo que aquí plasmé y espero le den seguimiento al tema ¡Porque en verdad es apasionante!

INDICE

Pág.

INTRODUCCIÓN

5

CAPÍTULO I
ASPECTOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA,
LA CULTURA FÍSICA Y EL TRABAJO SOCIAL EN EL AREA
DEL DEPORTE

1.1. Antecedentes históricos del ejercicio físico, la educación física y el deporte y la importancia e influencia de éstos en el desarrollo integral del ser humano en:	
1.1.1. Grecia.	8
1.1.2. La época romana y medieval, etapa industrial y en los siglos XIX y XX.	12
1.1.3. México.	21
1.2. La Cultura Física.	30
1.2.1. En la URSS.	
1.2.2. En China.	
1.2.3. En España.	31
1.2.4. En México.	33
1.3. Formación de valores en el deporte.	38
1.3.1. Importancia de los valores en el deporte.	40
1.3.1.1. Valores Sociales.	41
1.3.1.2. Valores Personales.	
1.3.1.3. Valores Morales.	
1.3.1.4. Valores Éticos.	
1.3.1.5. Valores Cívicos.	
1.3. Formación de hábitos tradiciones y costumbres en el deporte.	42
1.5. La Cultura Física como una necesidad social.	44
1.5.1. El Trabajo Social y su relación con la formación de una Cultura Física.	49
1.5.2. Instituciones y servicios para el deporte en las que interviene el Trabajo Social.	52
1.5.2.1. La Comisión Nacional de la Cultura Física y el Deporte.	53
1.5.2.1.1. El Trabajo Social en la Comisión Nacional de la Cultura Física y el Deporte.	54
1.5.2.2. El Instituto del Deporte del Distrito Federal.	
1.5.2.2.1. El Trabajo Social en el Instituto del Deporte del Distrito Federal.	
1.5.2.3. El Instituto Mexicano del Seguro Social.	55

- 1.5.2.3.1. El Trabajo Social en los deportivos del Instituto Mexicano del Seguro Social.
1.5.3. Promoción y estrategias de apoyo.

CAPÍTULO II LA SEGURIDAD SOCIAL Y LAS PRESTACIONES SOCIALES EN MÉXICO.

2.1. Reseña histórica de la Seguridad Social en México.	57
2.2. El Trabajo Social en las instituciones de Seguridad Social orientadas hacia la salud.	59
2.2.1. En el Instituto de Servicios de Seguridad Social para los Trabajadores del Estado ISSSTE.	
2.2.2. En el Instituto Mexicano del Seguro Social IMSS.	
2.2.2.1. Estructura orgánica del Instituto Mexicano del Seguro Social.	61
2.2.2.2. Los programas de prestaciones sociales del Instituto Mexicano del Seguro Social.	62
2.2.2.2.1. El Deportivo Independencia.	65
2.2.2.2.2. Estructura Orgánica del Deportivo Independencia.	
2.2.2.2.3. Objetivos.	67
2.2.2.2.4. Programas:	
2.2.2.2.4.1. De Iniciación Deportiva o Cultura Física.	
2.2.2.2.4.2. Para equipos representativos.	
2.2.2.3. El departamento de trabajo social del deportivo independencia.	72
2.2.2.3.1. Objetivos.	
2.2.2.3.2. Programas.	
2.2.2.3.2.1. Funciones	73
2.2.2.3.2.2. Actividades.	

CAPÍTULO III IMPORTANCIA QUE LE DA A LA CULTURA FÍSICA LA POBLACIÓN INFANTIL Y JUVENIL, QUE PRACTICA ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN EL DEPORTIVO INDEPENDENCIA.

3.1. Características de la encuesta. La cultura física para la población infantil y juvenil.	76
3.1.1. Metodología de la Investigación.	78
3.1.2. Formación de hábitos.	81
3.1.2.1. Físico deportivos.	
3.1.2.2. De higiene.	84
3.1.2.3. De alimentación.	86
3.1.3. Formación de costumbres.	
3.1.3.1. Tradicionales.	91

3.1.3.3. Familiares.	94
3.1.3.4. En tu grupo deportivo.	95
3.1.4. Formación de valores.	96
3.1.4.1. Sociales.	
3.1.4.2. Personales.	97
3.1.4.3. Morales.	98
3.1.4.4. Éticos.	99
3.1.4.5. Cívicos.	100
3.1.5. Bienestar físico, emocional y social.	100
3.1.5.1. Beneficios.	
3.1.5.2. Salud física.	102
3.1.5.2. Canalización de energía (agresividad).	105
3.1.5.3. Salud social.	106
3.1.6. Actividades de Trabajo Social.	107
3.1.6.1. Dinámicas de grupo.	
3.1.6.2. Pláticas.	108
3.1.7. Formación de costumbres que perjudican al organismo.	109
3.1.7.1. La práctica de actividades físico deportivas, evita caer en adicciones.	110
3.1.7.2. Consumo de bebidas alcohólicas.	112
3.1.7.3. Consumo de tabaco.	113
3.1.7.4. Consumo de droga.	114
3.1.7.5. La costumbre de asistir a fiestas.	115
3.1.8. Conocimiento general sobre las adicciones en el deporte.	119
3.1.8.1. Alcoholismo.	
3.1.8.2. Tabaquismo.	123
3.1.8.3. Drogadicción.	125
3.1.8.4. Daños que producen las drogas utilizadas en el deporte.	127
3.1.8.4.1. Anfetaminas.	
3.1.8.4.2. Anabólicos.	130
3.1.8.4.3. Efedrina y codeína.	131
3.1.8.4.4. La cafeína.	135
3.1.9. Aporte de conocimientos.	136

CAPITULO IV
 PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE CULTURA FÍSICA Y PREVENCIÓN DE
 ADICCIONES PARA LA POBLACIÓN DEPORTISTA DEL DEPORTIVO
 INDEPENDENCIA, CREADO POR TRABAJO SOCIAL.

	Pág.
4.1. Clasificación de los grupos.	138
4.1.1. Trabajo social de grupos.	140
4.1.2. Características del grupo deportivo.	141
4.1.3. La comunicación en el grupo deportivo.	
4.1.4. El grupo deportivo y el trabajo social de grupos.	142
4.2. Programa.	143
4.2.1. Justificación.	
4.2.2. Formulación de objetivos, metas y recursos.	148
4.2.2.1. Objetivo General.	
4.2.2.1.1. Objetivos Específicos.	
4.2.2.2. Metas.	149
4.2.2.3. Recursos.	
4.2.3. Organización de funciones y actividades de los departamentos de:	
4.2.3.1. Trabajo Social.	
4.2.3.2. Medicina del Deporte.	150
4.2.3.3. Educación Física.	
4.2.3.4. Servicio Dental.	
4.2.3.5 Nutrición.	
4.2.3.6 Psicología del Deporte.	
4.2.4. Desarrollo de las actividades.	151
4.2.4.1. Actividades de Trabajo Social.	
4.2.4.1.1. Dinámicas de Grupo.	
4.2.4.1.1.1. Dinámicas de Presentación.	
4.2.4.1.1.2. Dinámicas de Integración.	152
4.2.4.1.1.3. Dinámicas de Comunicación.	
4.2.4.1.1.4. Dinámicas de Cooperación	
4.2.4.1.1.5. Dinámicas para el manejo de emociones.	
4.2.4.1.1.6. Dinámicas para el manejo de valores.	153
4.2.4.1.1.7. El Juego como dinámica recreativa.	
4.2.5. Programa de actividades para adolescentes.	154
4.2.6. Programa de actividades para jóvenes.	164
CONCLUSIONES.	173
ANEXO.	182
BIBLIOGRAFÍA.	189

INTRODUCCIÓN

La satisfacción de las necesidades humanas siempre han representado una constante en la atención del Trabajo Social y porque esa ha sido su labor y su preocupación, para que el ser humano tenga la posibilidad de desarrollarse plenamente y que cuando por una u otra razón no se le ha tomado en cuenta y se le ha explotado ha tenido que buscar la forma de obtener los medios para mejorar la calidad de vida para él y su familia. Y con ello lo lleve a la satisfacción completa de todas sus necesidades y no sólo alimentación, vivienda, vestido, educación y trabajo, entre otras, sino de satisfacer también la necesidad de recrearse es decir, el de poder dedicarse a otras actividades que les sean de su agrado, como pueden ser las físico deportivas, de las que a través de una constante práctica lo lleven a adquirir hábitos que le sean de beneficio y le permitan llevar una vida mejor y más saludable, alejándolo de los vicios y de actividades que van en perjuicio del bienestar personal, familiar y social.

En el primer capítulo de este trabajo describe el desarrollo histórico de la actividad físico deportiva, por la cual el ser humano a través de su práctica ha tenido que pasar para poder beneficiar su cuerpo, su físico y que además también se considere a este, no como una máquina que es explotada para hacerla rendir al máximo, sino como una parte importante de todo lo que conforma al ser humano y no sólo la mente. Así, al haber pasado por toda una evolución se ha llegado a concebir como un ser integral al alcanzar una Cultura Física que va a permitir que a ésta se le considere como parte de un movimiento social que es importante para que una sociedad se desarrolle tomando en cuenta hábitos de higiene personal, ampliándola a todos los sectores de la sociedad, así como el de organizar a una comunidad para que a un horario fijo salga a practicar ejercicios físicos como sería en el caso de China, pero que en México su práctica a tenido otros enfoques y en el caso exclusivo de la Ciudad de México debido a la falta de organización, seguimiento y seriedad en los programas de educación física la población en general carece de un básico desarrollo físico ya que sólo se practican actividades físico deportivas un día a la semana y las instituciones que las promueven le dan más importancia a la comercialización del deporte y a escudarse con él cuando se presentan conflictos socio políticos.

Así, debido a las condiciones en las que se presenta la Cultura Física en la Ciudad de México la población carece de una completa y total formación de valores, hábitos y costumbres en el deporte, por lo que sólo se presentarán sus conceptos y sólo se hará énfasis en cuanto a las tradiciones y costumbres ya que México es un país basto en cultura y lleno de tradiciones y costumbres, se puede hacer uso de ellas para promover en la población la práctica de actividades físico deportivas y así logren adquirir la formación de una Cultura Física. Así el trabajador social también puede participar para que la población satisfaga esta necesidad, lo que lleva a conocer su trayectoria en general y su desempeño y acción en las instituciones dedicadas a promover el Deporte y la Cultura física.

En el segundo capítulo se destaca a la seguridad social y a las instituciones que la rigen, permitiendo conocer más de lleno la participación del profesional en Trabajo Social, entre las que se les da mayor desarrollo está el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), por ser la Institución que se eligió para realizar la investigación. Así se plantea un panorama general sobre las prestaciones sociales y los programas que llevan a cabo para posteriormente adentrarse y llegar al objeto de estudio que es el Deportivo Independencia y conocer como está constituido, las instalaciones deportivas con las que cuenta, los programas que desarrolla, así como las funciones y actividades que desempeña el departamento de Trabajo Social.

El tercer capítulo comprende los resultados obtenidos del cuestionario que se aplicó a la población de 12 a 22 años para conocer la importancia que le dan a la Cultura Física y el de considerar que existen adicciones como la drogadicción, el alcoholismo y el tabaquismo que afectan en gran medida a la salud, que se pueden manifestar en este tipo de población y que de alguna manera se han ido aceptando dentro de una sociedad. Corroborándose además la hipótesis planteada en la investigación y para la interpretación de los datos se elaboraron cuadros y gráficas que permitieron conocer los porcentajes de la información obtenida, haciendo un desglose de cada uno de los indicadores que contenía la encuesta. Así como también el de ampliar la información sobre las enfermedades físicas y mentales que ocasionan en el organismo las adicciones antes mencionadas, sin dejar afuera

las drogas que son utilizadas en el deporte para aumentar el rendimiento físico del deportista y que de alguna manera si se presentaron algunos casos.

En el capítulo cuarto se presenta un programa de actividades dirigido a la población deportista de 12 a 22 años de edad para que le ayude a mejorar su Cultura Física y a prevenirlos de las adicciones, en el que se incluirán conceptos sobre grupo, Trabajo Social de Grupos, características de un grupo deportivo entre otros y el de propiciar la participación de un equipo interdisciplinario de Licenciadas en Trabajo Social, Médico y Psicólogo del Deporte, Nutriólogo, Profesores de Educación Física que aporten conocimientos básicos sobre hábitos de higiene personal, salud mental y dinámicas de grupo entre otras.

Se anexan los cuadros y las gráficas que contienen la información porcentual que se obtuvieron en la aplicación de la encuesta.

En las conclusiones se pretende dar a conocer sobre como la Cultura Física a proporcionado beneficios para el ser humano y de cómo el Trabajo Social aun estando en instituciones que promueven la Cultura Física y el deporte no se toma en cuenta de manera directa su participación.

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA, LA CULTURA FÍSICA Y EL TRABAJO SOCIAL EN EL ÁREA DEL DEPORTE.

1.1. Antecedentes históricos del ejercicio físico, la educación física y el deporte y la importancia de cómo han influido éstos en el desarrollo integral del ser humano en: Grecia, la época romana y medieval, etapa industrial, en los siglos XIX y XX y en México.

1.1.1. GRECIA.

En la antigüedad el ser humano para satisfacer sus necesidades básicas ejercitaba su cuerpo desde el momento en que tenía que procurarse sus propios alimentos o defenderse de los animales salvajes y de sus enemigos. También al efectuar sus ceremonias rituales le daban fuerza a los movimientos ejecutados en grupo, los que a veces tendían más hacia lo espiritual que a prepararse físicamente para la caza o la guerra. En la milenaria China los ejercicios físicos fueron un medio para cultivar la salud física y mental del individuo. Conforme los pueblos evolucionaron y se establecieron en un sitio fijo pudieron dejar huella de su historia y desarrollar una cultura que los identificara. A la llegada del cristianismo surgieron nuevos valores humanos, lo que llevó también de cierta forma al rompimiento del culto a la fuerza física.

La civilización griega por ejemplo, enfocó el desarrollo físico del individuo en un sentido estético, dirigido hacia la perfección del cuerpo, siendo el mayor aprecio el obtener la victoria y el de reconocerle al ganador la fuerza física y moral que tenía al lograr vencer a su adversario.

Grecia estaba dividida en dos partes. La primera constaba de un grupo de ciudades-estados con tendencias filosóficas y culturales variadas y muy elevadas que los hacía mantenerse en constantes guerras internas y también en contra de pueblos extranjeros. La segunda, en particular la ciudad de Atenas, era una sociedad estratificada en la que sólo una parte tenía el rango de ciudadanía y sólo ellos tenían derecho a un desarrollo global en todos los aspectos de la vida, pero también estaban los que se dedicaban a las construcciones arquitectónicas y los esclavos.

La gimnástica que para los griegos significaba “la ciencia de los efectos de todos los ejercicios físicos”,¹ era para los ciudadanos un medio para desarrollar la fuerza, para adquirir una mejor condición física y para lograr una mayor belleza corporal, manteniendo así el ideal de cuerpo sano y mente sana, búsqueda que reflejaba un sentido innato de lo artístico y una fuerte tendencia hacia la salud y el cultivo de la condición física más que por razones puramente militares. Es así como los griegos antiguos preocupados por formar al hombre equilibrado que respondiera a su ideal, se convencieron de lo necesario que es el dar un lugar preferente a los ejercicios del cuerpo y con su uso razonado los condujo a cultivar también la fuerza moral, lo que propició que los filósofos, la religión, la opinión pública, los legisladores y los artistas adoptaran este método.

Al tomar una orientación pedagógica, los ejercicios físicos se sistematizaron y se aplicaron en forma ordenada, así surge la educación física, la cual forma parte de la instrucción escolar desde los primeros años del niño.

En la educación griega el niño ateniense ingresaba a la escuela desde los 7 y hasta los 14 años de edad, se le enseñaba a leer, escribir, a adquirir armonía, se les proporcionaban clases de canto y de música. De los 15 a los 18 años su educación se enfocaba casi exclusivamente a los ejercicios físicos para salir todo un experto y poder ingresar al colegio de los efebos. Era una de las formaciones mejor equilibradas, junto con los conocimientos de filosofía que les proporcionaban y de donde surgían grandes personalidades. Finalmente, la última parte de su educación la facilitaba el Estado, con el fin de formar ciudadanos.

La educación en Esparta la otorgaba el estado, en donde sólo los niños bien constituidos eran dignos de ser educados. A temprana hora del día los reunían en grupos, les hacían portar vestidos ligeros, andaban descalzos, comían frutas y dormían en el suelo. También participaban en luchas con un alto grado de violencia y les hacían prepararles emboscadas a los esclavos y a los siervos. Su educación se enfocaba hacia los ejercicios físicos y a una formación viril que los dotaba de un espíritu combativo.

¹cf. Mayer Mayer Alejandro. Sistematica del movimiento. Editorial Publicación de la Universidad de Alcalá. 1ª edición. España, 1995. Pág. 15.

En la civilización griega al incluir al deporte en un programa de educación lo desprende de ser sólo una actividad al aire libre y por lo consiguiente de ser sólo un juego. El nombre que se le daba al deporte griego era el de Agonística, por lo que su significado estaba más allá del de sólo adquirir un cuerpo enérgico y musculoso, sino también el de estar atento a la acción, estar en la disposición para luchar y en la necesidad de imponer reglas que lo llevarían a conocer quien gana y quien pierde. Sus principales deportes fueron el atletismo y las luchas que se efectuaban cuerpo a cuerpo en donde había un vencido y un vencedor y que fue importante el haberle puesto reglas porque de lo contrario no se hubiera podido tener un control. En el Atletismo, se efectuaban pruebas de carreras de velocidad, saltos de altura y de longitud, lanzamientos de disco y de jabalina. Fue así, como el deporte griego se presenta "en su forma más pura, acompañado de una conciencia muy clara acerca de los beneficios que se pueden obtener de él para la formación del hombre".² Fueron los creadores del pentatlón, el cual consistía en efectuar un salto, un lanzamiento de jabalina y uno de disco, una carrera de velocidad y un combate de lucha.

En los juegos de pelota que practicaban, "la pelota simbolizaba a la juventud o el arte de curar"³, entre ellos se cuentan el aporaxis, el uranio, el coricos entre otros. Los programas deportivos eran complementados con ejercicios de acrobacia y con danzas. Otro deporte que se practicaba era el pugilato parecido al boxeo en el que los participantes se envolvían las manos con cuero el que contenía también partes de metal y el pancrancio era una combinación de lucha y pugilato.

El origen de los Juegos Olímpicos antiguos se debe a las enseñanzas que se presentaban en los juegos que apasionaban a la población para agradar a los dioses Júpiter y Saturno, en cuya influencia rebasaría el marco deportivo ya que las luchas que se presenciaban eran casi a muerte. Se celebraron cada cuatro años por 12 siglos del año 884 a de C, al 394 d de C, en la ciudad de Olimpia, en donde los jóvenes ofrecían su combate hacia los dioses con motivo de las ceremonias religiosas solemnes, los deportes en los que participaban eran de tipo individual, como el atletismo, la lucha, el pentatlón y el pugilato.⁴

² cf. Guillet Bernard. Historia del deporte. Ed. Eikos-Tau. 1ª edición, Barcelona, 1971. Pág 23.

³ cf. Ibidem. Pág. 27.

⁴ Ibidem.

Se hacían coincidir con las fiestas de los campesinos entre la siembra y la venta y durante su celebración disminuían las luchas internas que se tenían entre las ciudades griegas por desacuerdos. Durante los juegos no se permitía la participación de las mujeres ni como público ni como competidoras, ya que si lo hacían las sancionaban severamente, en unos juegos, “relata Pausianas como Calipatira madre de un atleta se vistió de entrenador mezclándose entre los espectadores, y por ir a besar a su hijo triunfador fue reconocida al saltar una barrera, sin embargo se le perdonó porque a su padre y hermanos se les coronó en los juegos, pero ocasionó que los entrenadores a partir de entonces se presentaran desnudos.”⁵

Durante el primer día del programa, los participantes prestaban juramento hacia ellos mismos, sus padres y sus entrenadores, con la seguridad de estar capacitados en todos los ejercicios y las pruebas por las que habían sido seleccionados y de no estar en contra del orden y de las normas establecidas ya que de no hacerlo los sancionaban severamente, por ejemplo los corredores que salían antes de dar la señal ó molestaban a otros corredores les daban sus azotes para que se aplicaran en su comportamiento, también castigaban con severas sanciones a las ciudades que falsificaban el origen de los competidores.

Su recompensa por haber ganado era el obtener una corona que podía ser de pino, de laurel ó de opio silvestre. En otras ciudades se les mandaba hacer una estatua al que lograba obtener tres triunfos seguidos.

Pero los Juegos dejaron de ser una actividad sana para los jóvenes deportistas, al no contar con hombres fuertes y dispuestos a la lucha, sino que se prestaban para cometer actos de adulación que degeneraban su participación, como el de vender o comprar sus victorias, la medicina que se practicaba en esa época los obligaba a reposar demasiado desviándoles su atención hacia la depravación y la indisciplina y al no verse respaldado su entusiasmo los juegos comenzaron a decaer.⁶

⁵ Ibidem. Pág. 35.

⁶ Ibidem. Pág. 37.

1.1.2. LA ÉPOCA ROMANA, MEDIEVAL, INDUSTRIAL Y EN LOS SIGLOS XIX Y XX.

La civilización romana no alcanzó el alto nivel que tenía la Grecia Clásica en: literatura, artes, filosofía y gimnasia. Pero se basaron en el helenismo para configurar su propia cultura clásica, pero no aceptaron las ideas del desarrollo global y de la participación como un medio para la perfección del individuo.

El desarrollo físico fue para los romanos una cuestión práctica que se condujo más hacia lo militar. A medida que fue creciendo como imperio la sociedad romana orientó sus esfuerzos hacia el conocimiento y la consecución de objetivos materiales. Sus máximos logros los enfocó más hacia el campo de la milicia, el gobierno y la ingeniería; pero la participación en la faceta física fue tomando otros caminos, concentrando su atención hacia la búsqueda de nuevas diversiones que tenían como fin el presenciar carreras de carros, combates de gladiadores, cuyos actos eran violentos, crueles y brutales, lo que condujo en parte a su hundimiento, además de caer en excesos como consecuencia del libertinaje y la fastuosidad con la que se conducían.



En Roma la educación era campesina y militar. Nunca hubo un acuerdo por llevar a cabo una educación física, en las "termas romanas" en donde se practicaba la gimnasia no se tendía hacia una valoración ni educativa ni estética del cuerpo, ya que éstas sólo eran centros de

reunión social y no centros educativos como sucedía con los gimnasios y academias en Grecia. La atención del cuerpo entre los romanos cultos (Fig. 1), tenía que ver más con una vida regalada y de placer que con un fin formativo.⁷

Ellos no buscaban la síntesis entre armonía y desarrollo mental, sino que el cuerpo era para ellos un instrumento sometido a la razón y a la voluntad o una fuente de placeres.

⁷ Benilde Vázquez. La educación física en la educación básica. Ed. Gimnos. España, 1989. 1ª edición. Pág. 61.

La gimnasia atlética y profesional que se manifestaba en los espectáculos de lucha era para los espectadores un desahogo para sus pasiones y para satisfacer su vida ociosa, no eran más que una degeneración de la gimnasia griega.

El filósofo Séneca consideró que el cuerpo debe estar subordinado al alma. "Para él una gimnasia cultivada en exceso no sólo es ridícula sino que es nefasta".⁸ Por lo que la gimnasia pierde cada vez más su lugar en las instituciones escolares, dándose mayor fuerza a otras actividades. Así, Cicerón piensa "que el lenguaje es lo que hace al hombre superior a los animales, y que cultivando la elocuencia se cultiva la propia humanidad".⁹ En sí, en Roma, la gimnasia que subsistió fue la médica, más que la profesional ya que fueron los abusos de la gimnasia profesional y la de los espectáculos atléticos lo que se criticó como espectáculo vano en la época del cristianismo. Así, San Gregorio Nacianceno "denuncia la vanidad de los que pierden su tiempo y su dinero en el estadio, la palestra o en el circo".¹⁰

En cambio en la gimnasia médica se seguían las instrucciones de Galeno, por lo que no parece haber sido mediatizada por las normas morales y los médicos la recomendaban como muy útil, porque no sólo era terapéutica sino también preventiva.

Los romanos no le dieron la importancia y el valor que para los griegos significaba, perdiéndose así, el sentido estético y la emoción que se sentía al participar, los juegos de pelota y las luchas representaron sólo una diversión y se deleitaban con la agonía del luchador que caía al suelo ya sin fuerzas. Así el deporte en Roma no se pudo considerar como tal, ya que su objetivo fue totalmente opuesto en todos los sentidos al de los griegos.

Después de la caída del Imperio Romano Europa vivió un período de fuertes invasiones bárbaras, desapareciendo el deporte por completo.

Durante la época medieval se discriminó la parte física del hombre, o sea el cuerpo, porque se consideraba profano, sólo existía el alma, lo espiritual y hacia ello se dirigía la educación.

En esta misma época, se practicaron juegos colectivos como la caballería, los deportes populares como la palma, la soule, el mayo y la lucha como un deporte individual.

Los que practicaban la caballería requerían de medios materiales que sólo lo podía cubrir la población privilegiada. En sus combates se presentaban desafiándose dos

⁸ Ibidem. Pág. 62

⁹ Ibidem.

¹⁰ Ibidem. Pág. 64.

caballeros o en tropas como si se presenciara una guerra. En el combate de lucha no se debía golpear por debajo de la cintura. Fueron deportes que les proporcionaban energía y los hacían más aptos para enfrentar los problemas de la vida diaria además de brindarles distracción y placer.

Surge también la figura del inglés Montaigne, quien propone para los colegios un programa de juegos y ejercicios que estén enfocados hacia los deportes, poniendo en alto el valor del espíritu deportivo, el sentido de la competencia entre los hombres y para resaltar el honor y el valor de ejercitar el cuerpo, pero siempre sin tomar en cuenta el profesionalismo, considera "que no es a un alma, no es a un cuerpo que se adiestra, es a un hombre."¹¹

En la época del renacimiento se tuvo mayor influencia hacia la literatura, las ciencias y las artes, para que la vida no fuera tan difícil, así, estas actividades no requerían de realizar esfuerzos físicos como en los juegos de pelota, preferían los juegos de salón y las carreras de caballos. La Esgrima es otro deporte que se practicó durante esta época, éste requería de elegancia y mucha destreza, los que la practicaban debían de tener buena condición ya que sus enfrentamientos eran a muerte.¹²



Fig 2.

Se renuevan también los conceptos sobre el cuerpo humano quedando como centro de atención para el hombre el cultivo y el desarrollo de los valores individuales. La educación recibe un gran empuje en los aspectos cultural y humanístico, encontrándose dentro de este medio a la educación física. Así destacados pedagogos como el italiano (Fig. 2), Mercuriales (1530-1606) y Vittorino Da Feltra (1378-1446), Da Feltra combinó el saber de la Grecia Clásica en el entorno medieval de la caballería. La formación física era una faceta importante del programa total de Educación, considera que la filosofía moderna de la Educación Física arranca de este impulso y continúa hasta el presente, y que la gimnasia es una tendencia de la naturaleza, como el movimiento es natural al hombre, además de las aportaciones que hacen en el ámbito militar y médico, este último reconoce

¹¹ Guillet Bernard. Historia del deporte. Ed. Eikos-Tau. 1ª edición, Barcelona, 1971. Pág 53.

¹² Ibidem. Pág. 54.

que “servirá para favorecer el acercamiento y mejor observación de la naturaleza, así como a fortalecer la moralidad alejándola de los vicios de la ociosidad”.¹³

La escuela de Da Feltre hace resurgir de nuevo el concepto griego mente-cuerpo y se considera como el creador de la educación física moderna. Los filántropos aplicaban los ejercicios al servicio de la Educación o de la Medicina.



Locke en su obra “pensamientos sobre educación” hace notar que la educación del espíritu es posterior a la del cuerpo. Toma a la naturaleza como fundamento y considera necesario adaptar al niño a la sociedad (Fig. 3). Sus objetivos para la educación física son los siguientes: 1) Lograr una buena salud,

para lo cual es necesario crear en el niño ciertos hábitos como: la higiene alimentaria, vestidos adecuados, adaptación a los cambios climáticos, etcétera. 2) La maestría de uno mismo por el dominio del cuerpo, convirtiendo a la educación física en escuela de carácter y moralidad y 3) La recreación del espíritu por medio de actividades físicas y juegos, procurándole descanso diversión y equilibrio.¹⁴ Para Lock el cuerpo constituye la base de la educación.



Rousseau (1712-1778), considerado como el verdadero fundador de la educación natural y del que sólo se podrá entender su concepción de educación física dentro de su teoría de la educación (Fig. 4), en la que hace una crítica de la situación que prevalecía en ese entonces en la sociedad de su tiempo, ya que daba inicio la industrialización y por lo que se encontraba el hombre totalmente transformado, corrompido y deformado. La educación que se le impartía al niño en esa época no era muy conveniente, ya que estaba concebida en función del adulto, olvidándose de la condición propia del niño.

¹³ Benilde Vázquez. La educación física en la educación básica. Ed. Gimnos. España, 1989. 1ª edición. Pág. 64.

¹⁴ Ibidem. Pág. 66.

Rousseau propone que se vuelva a la naturaleza y revive de nuevo el ideal mente cuerpo, ya que es el verdadero camino para la educación y considera que la vida natural no sólo está guiada por instintos precipitados, sino que existe también un acuerdo entre el hombre mismo y su relación con el medio y la educación no se basa sólo en enseñar la honestidad y la sinceridad sino en proteger el corazón del vicio y el espíritu del error.¹⁵

Rousseau integra a la educación física dentro de una educación general y reconoce el valor educativo de la Educación Física incluyendo los deportes, para formar a un ser humano completo, por él los ejercicios físicos van a ser los valores dominantes en su época y que a su vez van a ser buenos para la salud, que tienen un valor preventivo y un valor moral, en una parte de su obra cita que “ El gusto por los ejercicios físicos le desvía de una ociosidad peligrosa de los placeres afeminados y del lujo del espíritu. Es sobre todo a causa del alma que es preciso ejercitar el cuerpo”.¹⁶



Para Pestalozzi (1746-1827), (Fig. 5), aunque sigue las doctrinas de Rousseau sobre concepción de la naturaleza humana y de las relaciones entre naturaleza y sociedad, son distintas ya que considera que el ser humano es flojo si él así lo quiere pero que también puede salir adelante si se lo propone, así la educación es desarrollar al hombre completo cuerpo, corazón y

razón, y para que pueda desarrollar su propia autonomía se manifiestan estas tres formas: la moral por la independencia del corazón, la espiritual por la independencia del pensamiento y la física por la independencia del cuerpo, de modo de que estos tres puntos se desarrollen en equilibrio y si no se está yendo en contra de la naturaleza y se propicia un desequilibrio antinatural de modo que si se cultiva mucho una de las partes por ejemplo lo físico, se generan charlatanes despreciables, brutos y bestias de carga.¹⁷

También considera de suma importancia los centros de trabajo y cómo vive la gente, es necesario destinar una buena parte de las horas del día para actividades como también a la higiene, los juegos, los deportes, los trabajos manuales, los paseos y el estudio del medio.

¹⁵ Ibidem. Pág. 68.

¹⁶ Ibidem.

¹⁷ Ibidem. Pág. 69.

Se enfoca por una educación física utilitaria y funcional que facilite la fuerza y la habilidad según las exigencias, el momento y los acontecimientos que puedan surgir, busca en si un hombre con autonomía corporal.

Distingue así dos formas de practicar los ejercicios físicos. La natural o espontánea que es dejar hacer libremente al niño movimientos útiles, pero que no es suficiente dado, que el niño es lento e ingenuo y la razonada o sistemática, para que el niño adquiriera una mayor conciencia de su propio cuerpo.¹⁸

Durante la época del nacionalismo donde se marca la era de los principios educativos, surge también el deporte moderno en el que sobresalen destacados representantes de diferentes países entre los que se considera a: El alemán (Fig. 6), Jhan Friedrich (1778-1852), quien a través de sus ideas nacionalistas define en su obra un sentido humano por dirigirse a todo el ser y patriótico porque está destinado hacia fines nacionales, preocupado por la juventud y a la que induce a someterse a la Gimnasia Militar para que la lleve a despertar su espíritu combativo en defensa de su nación. Crea un sistema educativo llamado "Turner" que va dirigido a todo el pueblo. Tuvo una fuerte influencia en promover los valores del espíritu, la lengua en las instituciones, las costumbres, las tradiciones y el carácter de la población alemana. Dentro del desarrollo de su gimnasia, era necesario que los jóvenes recuperaran el hábito del sacrificio y el de la obediencia para inducirlos hacia el heroísmo.



Jhan se basó en la experiencia de Pestalozzi. Admiraba la naturaleza, de ahí el deseo insaciable de propiciar paseos, excursiones y juegos (Fig. 7). Tuvo un enfoque preponderante hacia la educación física infantil.¹⁹

En Francia con la presencia de Francisco Amoros (1770-1848). La Gimnasia se desarrolló dentro de las tendencias militares y se convierte en disciplina científica y como asignatura voluntaria

¹⁸ Ibidem. Pág. 70.

¹⁹ Mayer Mayer Alejandro. Sistematica del movimiento. Editorial Publicación de la Universidad de Alcalá. 1ª edición. España, 1995. Pág. 25.

dentro del programa de las escuelas primarias. Amoros define a la Gimnasia como “la ciencia razonada de los movimientos y de sus relaciones con nuestros sentidos, nuestra inteligencia, nuestras costumbres y el desarrollo de nuestras facultades, además de considerar que aparte de que desarrolla la fuerza, la destreza y la resistencia, también el valor, la paciencia, el amor al bien, a la belleza y al prójimo”.²⁰

Crea su propio método que es la representación del ejercicio a través del profesor que lo hace acompañado de cantos y con la utilización de diversos aparatos. Basado en las ideas de Pestalozzi.



Fig. 8.

En Suecia (Fig. 8), surge la figura de Henrick Ling (1776-1839), quien en su Gimnasia sueca sienta las bases de una formación regular y correcta del cuerpo humano por medio de ejercicios racionales, apoyado en la anatomía y en la fisiología. Así su Gimnasia queda dividida en tres fases pedagógicas que van orientadas hacia la salud y al desarrollo armónico del cuerpo refiriéndose a la Gimnasia Educativa, la que parte de ejercicios como la lucha, la equitación ó la esgrima siendo ésta la Gimnasia Militar, la que se complementa con masajes la Gimnasia Médica y la orientada hacia la expresión corporal, siendo esta la Gimnasia Estética.²¹

El inglés (Fig. 9), Tomas Arnold (1795-1842). No inventa método ni juego, sólo adapta a sus necesidades los que ya están, hace del deporte un estilo de vida, no toma en cuenta la disciplina ni a una obediencia estricta y utiliza los deportes que se practicaban en esa época. Se basa en el esfuerzo libre de los



Fig 9

alumnos, dejando que sean ellos los que le pongan las reglas a sus partidos y también sean los que los dirijan, cuyo fin es “interesar, movilizar, hacer participar y finalmente moralizar a los jóvenes”.²² Ya que por la época por la que estaban pasando es decir, en pleno

²⁰ Benilde Vázquez. La educación física en la educación básica. Ed. Gimnos. España, 1989. 1ª edición. Pág. 72.

²¹ Ibidem. Pág. 72.

²² cf. Ibidem. Pág. 72.

desarrollo industrial los jóvenes vivían en una total ociosidad pasiva tratando de imitar a lo que se dedicaban los adultos es decir, a los juegos de azar y a la bebida. Así, en su insistencia por sacar de esa situación a los jóvenes, Arnold aumenta las horas de trabajo físico en las escuelas al grado de provocar molestia en los profesores, médicos y sacerdotes, los cuales decían que debido a la intensidad de los ejercicios era perjudicial para el cuerpo, inmoral y que disminuía la capacidad de estudio. Pero resultó ser lo contrario, por lo que gracias a su desempeño lo llevó a institucionalizar el deporte en los colegios británicos, haciéndolo perdurar desde entonces “como rasgo distintivo a la unión entre deporte y estudio, dignificando aquel y mejorando éste”.²³

A partir de entonces el deporte en Inglaterra tomó otro curso y se consideró como una actividad más compleja en la que prevalecen juego, competición y formación, entendiendo como juego el que aporta descanso y liberación de las actividades cotidianas y ayuda al desarrollo del cuerpo, entra en competencia al practicarse en equipo y favorece el espíritu cívico y como contiene reglas proporciona una formación moral.

Adolf Spiess (1810-1858). Basado en el sistema de Jhan fue el que introdujo la Gimnasia en las escuelas alemanas, formalizó un programa especial de gimnasia para chicas y hace adaptaciones y modificaciones en el de los niños pequeños (Fig. 10). Su objetivo principal tendía hacia “un desarrollo completo del cuerpo junto con el desarrollo de la disciplina y los valores morales y sociales”.²⁴



Basándose en el método de Arnold la juventud británica supo cultivar los juegos de pelota y de balón entre otros como: el rugby, el críquet, el atletismo, el box y aunque sólo los practicaban la clase más favorecida sigue vigente su principio “de no intentar inducirlo con ninguna clase de presión y el de dar a la juventud suficientes horas de libertad y poner a su disposición terrenos de juego, sólo así el deporte podría difundirse en las

condiciones más favorables.”²⁵

²³ Ibidem. Pág. 73.

²⁴ Harrow Harold. **Hombre y movimiento** Ed. Doyma. España, 1992. pág. 68.

²⁵ Ibidem. Pág. 68.

Demeny (1850-1917). Fue otro francés destacado continuador de Amoros, se opuso a la Gimnasia Sueca por su falta de movimiento, para él fue más importante que el organismo tuviera un buen funcionamiento apoyándose en movimientos que le dieran una mayor libertad al cuerpo, se basa en la ciencia de la fisiología creando una gimnasia funcional. Así, la perfección del cuerpo humano no está en tener músculos fuertes y potentes sino en que exista un equilibrio de sus funciones, quedando configurada una corriente que en la actualidad está definida como la educación físico deportiva, interesándose especialmente por la gimnasia para la mujer.²⁶



A finales del siglo XIX, el movimiento escultista, propicia una aportación importante dentro de la educación, al considerar a la educación física como una verdadera preparación para la vida, más que como una simple preparación corporal, así las prácticas escultistas tratan de integrar lo físico, lo intelectual y lo moral, dignificando y ampliando los valores educativos, surgen también los

Juegos Olímpicos de la era moderna, creados por el francés (Fig. 11) Pierre de Coubertin (1863-1937), a quien no se le permitió llevarlos a cabo en su país natal, teniendo que trasladarse a Grecia a donde se le dio un apoyo total para llevar a cabo los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna y que continuarían celebrándose desde entonces.

Durante el siglo XX, surgieron también destacados estudiosos del deporte y la educación física, tal es el caso del francés G. Hébert (1875-1957), quien en su método natural retorna a las primeras actividades del hombre que son: correr, saltar, caminar, levantar, trepar, etcétera. Enfrenta a la Gimnasia y al Deporte y dice que ninguno de los dos perfecciona al organismo humano, además de que el deporte “desnaturaliza los movimientos más naturales sometiéndolos a reglas artificiales en aras de la competición y el triunfo”. Su obra se sitúa dentro de las corrientes de la nueva educación en el que el contacto con la naturaleza, la individualización en la enseñanza, el conocimiento de las posibilidades de cada individuo se enfocan más hacia la práctica de una Educación Física

²⁶ Benilde Vazquez. La educación física en la educación básica. Ed. Gimnos. España, 1989. 1ª edición. Pág. 74.

ya sea a través de lo heredado por las formas de la Gimnasia tradicional (métodos: sueco, francés, etcétera) ó en las nuevas formas de Gimnasia rítmica femenina (Fig. 11a.) y de la expresiva siendo sus creadores Isadora Duncan (1878-1929) y Rudolf Bode (1881-1971).²⁷



Fig. 11a.

Duncan creó una danza que estaba motivada por el centro del cuerpo. A primera vista, el vocabulario de Isadora parecía muy estrecho y elemental, basado en saltos, pasos y corridas. Pero su plasticidad y sus ritmos eran notablemente sutiles.

1.1.3. MÉXICO.

En México, las culturas prehispánicas también tomaron en cuenta la práctica de los ejercicios físicos. Así, en la Cultura Mexica el juego y la actividad física sirvieron como un medio para el desarrollo físico, moral, estético e intelectual del niño y del adolescente, cuyos propósitos estaban dirigidos hacia la diversión, la preparación para la guerra y para las celebraciones religiosas, desempeñando también acrobacias que alcanzaron un grado mayor de esplendor, pues poseían una gran habilidad para desarrollar los ejercicios que ejecutaban, entre los que se encuentra al Xocuahpatollin que consistía en que un acróbata se colocaba de espalda sobre el piso y levantaba los pies para recibir una viga de madera con los pies, a la que tenía que hacer rodar sobre su propio eje y de punta a punta, quedando de nuevo en forma horizontal. Dos músicos lo acompañaban con sones.

Dicho juego se interpretaba como el que mueve la viga, tiene debajo el signo del agua. Así, los movimientos que se realizan durante el juego hacían el efecto del agua, otro juego era la Paynototeca que quería decir ir corriendo para llevar mensajes o mercancías hacia sitios lejanos, en el Cocoyocpatolli se hacía un hoyo en el suelo y de cierta distancia los jugadores arrojaban colorines para meterlos al hoyo, el Malacatonche significaba dar vueltas como malacate, o sea, girar en torno a uno mismo hasta cansarse.

El palo encebado era una actividad que se practicaba durante las épocas festivas y consistía en untar de grasa un palo por el que se tenía que subir y en la parte superior se encontraba un ave y flores que se ganaba como premio para el que lograra llegar a la parte

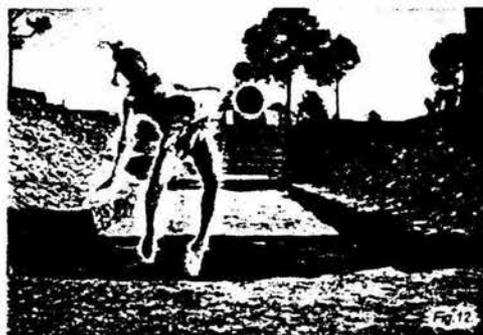
²⁷ Ibidem.

más alta del palo. Con la práctica de estas actividades desarrollaban sus capacidades físicas, lo que les ayudaba a llegar a ser excelentes guerreros.

El Volador también se realizaba para festejar un ciclo más que concluía, el cual constaba de 52 años, una persona danzaba sobre la punta de un palo tocando con su flauta y su tambor una pieza y al terminar cuatro personas se lanzan atados de los pies, las cuales representaban a los cuatro puntos cardinales y disfrazados de águilas, garzas, quetzales u otras aves se lanzaban al espacio con las alas extendidas, así tenían que dar trece vueltas antes de llegar al suelo.

La Educación de los aztecas, conocida como "el hacer sabios los rostros y fuertes los corazones o *ixtlimachiliztli*"²⁸, era transmitida a los niños desde pequeños con el fin de darles una visión religiosa del mundo. Pero no sólo la manifestación de su cultura como la educación, la moral, el arte, el derecho, el calendario, la filosofía, la guerra, la agricultura entre otras, estaba cubierta por los grandes ideales, sino también las diversas formas de juego y diversión a las que se le daba un profundo sentido simbólico y ritual para integrar al niño dentro de su forma particular de pensar y de vivir. Así la educación, quedaba impartida de la siguiente forma: para los nobles en colegios, para los hijos de los nobles, señores o reyes, en los colegios o seminarios y para la gente popular o vulgar en las escuelas públicas. Los que asistían a los colegios o seminarios, tenían que permanecer en ellos desde pequeños, allí se les enseñaba la escritura y canciones, les corregían los defectos y la postura del cuerpo al caminar.

Al cumplir los 10 años la Educación Física era básica en la educación y se impartía en el "Tepochcalli", así, a los niños los obligaban a bañarse con agua fría, a someterse a autosacrificios y pasar hambres, sed y frío por varios días, lo que los hacía endurecer su



organismo y a formarse un carácter fuerte. "Su práctica física y deportiva era todos los días, los deportes que realizaban y en los que competían eran: el salto de altura, carreras, luchas, natación, levantamiento de pesas y el juego de pelota (Fig. 12) o *ulamaliztli*, también se les enseñaba a manejar las armas,

²⁸ cf. García Saúl. La educación física entre los mexicanos. Ed. Gimnos. España, 1997. 1ª edición. Pág. 41.

el arco y la flecha, el canto, el baile y a tocar distintos instrumentos musicales.”²⁹

En la escuela superior o el "Calmecac", a los nobles se les proporcionaban conocimientos de anatomía, fisiología, fitoterapia, higiene, la preparación de una Educación Física a base de variados ejercicios atléticos y deportivos, así como conocimientos de astronomía y matemáticas, los orientaban en tareas del gobierno, de la política, del sacerdocio y de educación militar, siendo esta última a la que se sometía la gran mayoría para formar un ejército fuerte y guerrero.

En la vida maya se les proporcionaban servicios para la religión y la familia, así como la honradez y el respeto formaron parte de la educación que los padres le otorgaban a sus hijos, quedando bajo su cuidado hasta los 11 años de edad, al cumplir los 12 años los bautizaban y a los niños hijos de los nobles se les internaba en una escuela en donde les enseñaban: la liturgia, la astrología, el cálculo y la genealogía y las niñas cuidaban del fuego, de la limpieza y las educaban para ser sacerdotisas. A los de clase media se les proporcionaba educación militar. Los regía un sistema de estabilidad social y teocrático, encabezado por un gran señor llamado Halach Uinic, seguido por la clase guerrera, los caciques y los sacerdotes.

Existen testimonios de la práctica deportiva, que aunque no se le conocían como deportes sino como juegos así de estos se tienen a los juegos o ritos acuáticos en la Estela 3 de la venta, en la cerámica de Monte Albán I, en los murales teotihuacanos de Tepantitla, en una Estela de Izapa en Chiapas se muestra el salto de un clavadista y en algunos códices como el Borgía aparecen nadadores que simbolizan a la diosa Chalchiuhtlicue.

Como carreras pedestres y se echaban apuestas a los mensajeros más rápidos que llevaban noticias importantes para otra comunidad.³⁰

En Tabasco la escultura del luchador la cual pertenece a la cultura Olmeca se representa como un atleta sentado tallado en piedra, para otros investigadores es un jugador de pelota. Entre otro tipo de lucha estaba la de los sacrificios gladiatorios celebrada ante el público en el Temalacatl o piedra redonda que se encontraba cerca del Templo Mayor y en la que tenían sujetos con un pie a los prisioneros, los cuales se podían liberar si vencían a seis guerreros bien armados, además de que también eran ovacionados.

²⁹ *Ibidem*. Pág. 41.

³⁰ Álvarez José. Enciclopedia de México. Tomo IV. México, 2000. Pág. 2220.

La caza se efectuaba con fines alimenticios y religiosos, utilizaban el átlatl, arpones y dardos, arcos y flechas, redes y lazos entre otras armas, sus presas eran los venados, los tigres y águilas su existencia queda representada a través de pinturas rupestres y en su cerámica.³¹

El Juego de Pelota llamado Tlachtli en náhuatl, Pokyab ó Pok-ta-pock en maya y Taladazi en zapoteco, con tendencias religiosas, se trataba de un juego a muerte, así el perdedor era degollado, posteriormente se convirtió en un juego profano pero sin que perdiera su sentido religioso, pero durante la colonia fue prohibido porque no consideraban adecuada la forma en como adoraban a sus dioses. Sus campos de juego estaban contruidos dentro de los templos. En los relieves aparecen los jugadores rivales, el perdedor aparece degollado con una rodilla en la tierra y el vencedor en una mano sostenía un cuchillo y en la otra la cabeza del perdedor, surgiendo de su cuello sangre que brota en forma de serpiente y un tallo provisto de frutos, como una especie de culto a la fertilidad de la tierra. Otros significados que les daban por ejemplo, era el de concebir al juego como una ceremonia que evocaba sucesos míticos como el paso del sol por la esfera celeste ó para representar a la dualidad del día y la noche.³²

La educación en México durante la época de la colonia, estuvo dada por los frailes como: Pedro de Gante quien enseñara las primeras letras en el idioma español. Vasco de Quiroga preocupado por la miseria y la explotación de los indígenas, lo primero que hizo fue convertirlos en hombres y después en cristianos, su afán lo llevó a comprar tierras y fundar pueblos hospitalarios, unidades autosuficientes en donde todos aprendieron diferentes oficios para asegurar su vida.³³

Aun así, su situación no fue del todo agradable ya que la llegada de los españoles desmembró a la sociedad indígena, perdiéndose, un importante significado en sus vidas.

Las actividades físicas que se practicaron fueron: las carreras de caballos, el jaripeo, la esgrima, el frontón a mano, el juego de la palma traído de Francia y el jai a lai.

Los niños jugaban a los "Gkanos" sobre un tablero, que consistía en llevar pequeños arcos simulando la caza y las batallas guerreras.

³¹ Ibidem.

³² Ibidem. Pág. 2221.

³³ Chin Viramontes Silvia. Síntesis Histórica de la Educación Física en México. SEP. México, 1986. Pág. 81.

La gran mayoría de las actividades físicas que practicaron las culturas prehispánicas fueron deformadas, algunos de sus juegos continuaron realizándose de la misma manera como el volador, el palo encebado, la pelota vasca, la Mixteca y la Tarasca ya que éstas se seguían efectuando en sus festejos religiosos y porque proporcionaban diversión a los indígenas.³⁴

Durante la época de la colonia se prohibieron varios de los deportes sólo se continuó jugando entre otros el volador proveniente de Veracruz.

Durante los años de 1750 a 1808 a raíz de las reformas borbónicas, se gestó cierto resentimiento que posteriormente sería aprovechado para la “La Guerra de Independencia” que surge a partir de 1810 con el característico “grito de dolores” propiciado por el Cura Hidalgo y que fue hasta 1821 cuando se logra la consumación, después de la guerra, la anarquía y el caos social, dejaron como saldo una gran depresión económica, afectando en todos los aspectos de la vida del país, incluso el educativo del que desaparecieron las actividades físicas, pero que no separó al niño del juego. Ellos continuaron haciéndolo libre y espontáneamente aunque tuvieran que imitar el “Juego a la guerra”. Con el triunfo de la Independencia, era necesario que en el país surgiera una “Constitución”, para que se rigiera una nueva nación, dando así el primer paso, pero que posteriormente se presentó el problema de que si el gobierno sería Federalista o Centralista, con una ideología liberal o conservadora. Así, la Educación debió de ser transformada a modo de dar acceso a los indígenas y al pueblo en general de todos aquellos beneficios de los que se les había privado, estableciéndose en 1822 las Escuelas Lancasterianas con su sistema de monitores que duró aproximadamente 70 años dándose a conocer además destacados pedagogos que trataron de impulsar una Educación elemental.³⁵

Posteriormente a la época de la Independencia en 1830 ya se practicaba la esgrima, así, esta actividad estaba dirigida al ejército a la que cultivaron en la especialidad de sable y espada de la que presentaban demostraciones exclusivas.

En 1871 surgen una serie de publicaciones enfocadas a la Pedagogía, entre ellas destaca “La Enseñanza”, una revista Hispanoamericana de instrucción y recreo, editada primero en Nueva York de 1870 a 1871 y después en México de 1872 a 1876.

³⁴ Ibidem. Pág. 82.

³⁵ Ibidem.

Uno de los temas que trata la revista norteamericana, era sobre el curso “Elemental de Pedagogía” resalta las ideas de John Locke quien mencionaba que “El hombre lleva en sí mismo el verdadero origen de su felicidad o de su miseria, con su cuerpo enfermo es incompleta su felicidad, con su alma desajustada imposible. Dirigir al niño de manera que sea feliz cuando llegue a ser hombre, es decir, que a la vez que posea la fuerza y la salud del cuerpo, cuente con la fuerza y la salud del alma. Este debe ser el objeto de la Educación”.³⁶ Otro tema era la gimnasia en la que se explicaban conceptos básicos de anatomía en los que decían que la gimnasia tan sólo era el movimiento que va dirigido a todas las partes que compone el cuerpo humano.

En 1877, el Licenciado Ignacio Ramírez quien fuera el encargado del Ministerio de Justicia e Instrucción Pública hace que desaparezca la Gimnasia del Plan de Estudios de la Instrucción Primaria.³⁷

En 1882, se efectuó un Congreso Higiénico Pedagógico en el que se cuestiona que los ejercicios se deben de practicar para favorecer el desarrollo corporal del niño, se formularon prescripciones a través de una comisión sobre: la orientación de la Escuela, la forma de las salas de clase, del patio para jugar y el de efectuar los ejercicios gimnásticos entre otras.

A partir de la última década del siglo XIX es cuando se le da mayor importancia a la Educación Física en México, en la que el Profesor Enrique Rebsamen de origen suizo, inicia su carrera como Pedagogo, fundando la Academia Normal en la Escuela Modelo de Orizaba, impartiendo cursos de perfeccionamiento para profesores. Su criterio lo apoya en ideas de: Bacón, Comenio y Pestalozzi y de acuerdo a esa época a la Educación se le da un fin libertario y patriótico.³⁸ Divide a la Pedagogía en tres partes la cual queda conformada de la siguiente manera:

1ª Pedagogía general o filosófica

2ª Pedagogía histórica

3ª Pedagogía práctica.

Así, dentro de la primera se encuentra la Dietética Pedagógica siendo en ésta, donde se trata sobre la Educación Física o Higiénica.

³⁶ Ibidem.

³⁷ Ibidem. Pág. 83.

³⁸ Ibidem.

Rebsamen escribió para la revista "México Intelectual", en la que destaca el principio fundamental de la enseñanza moderna, que fue proclamada por Pestalozzi y formulada después por Hebert Spencer, en la que menciona que la enseñanza se debe conformar en el orden y método natural de la evolución física y psíquica del ser humano, dando así a la Educación un enfoque positivista. En 1882, el Ministro de Justicia e Instrucción Pública Joaquín Baranda, quedó fuertemente influenciado por la ideas de Rebsamen y destacó que la doctrina positivista contemplaba la socialización como fin de la Educación, y representaba el factor que ayudaría al progreso, al bienestar y a crear la unidad nacional. Así, entre 1889 y 1891 se celebran una serie de congresos cuyo objetivo es unificar criterios de legislación educativa en todo el país, introduciendo de nuevo a la Educación Física dentro de los planes de estudio.³⁹

Para 1904 las oficialías creadas dentro del Ministerio de Justicia e Instrucción Pública, fueron convertidas posteriormente en Subsecretarías, quedando a cargo de Don Justo Sierra, siendo uno de sus principales logros el de crear la educación preescolar en México, en cuyo programa se destacaban: los juegos gimnásticos para cultivar las facultades físicas del niño y mantenerlo en buena forma, realizaban también labores manuales y cantos entre otras actividades. El enviar al extranjero a los pedagogos misioneros sirvió para que mejoraran sus conocimientos.

En 1905, por iniciativa de Ley, se creó la Secretaría de Instrucción Pública y Bellas Artes en la que se atendería en el Distrito: la Instrucción Primaria y Normal, la Preparatoria y Profesional y en los Territorios Federales: las Escuelas de Bellas Artes, de Música, de Artes y Oficios, de Agricultura, Comercio y Administración. Lo que propició una remarcada labor educativa.⁴⁰

En 1907 se crea la primera Escuela Magistral de Esgrima dirigida por el destacado campeón de florete Luciano Merignac. Esta escuela fue sufragada por los secretarios de Guerra, Marina, de Instrucción Pública y de Bellas Artes. Su objetivo principal fue el de preparar en 3 años profesores titulados, los que con grado de tenientes pasarían comisionados a las corporaciones militares y escuelas oficiales para enseñar la esgrima, el tiro, la gimnasia, deportes e instrucción militar. El plan de estudios era similar al de la Escuela de Joinville le Ponte en Francia, creado por Francisco Amoros, militar español

³⁹ Ibidem. Pág. 84.

cuyo objetivo era el de proveer de profesores al ejército y a las escuelas, pero la escuela no pudo sobrevivir porque el país se encontraba en plena Revolución, sólo algunos egresados como el Profesor Tirso Hernández quien años más tarde fundó el Departamento Autónomo de Educación Física y la Escuela Normal de Educación Física, pudieron constituir la estructura de lo que es la Educación Física actual.⁴¹

De 1917 a 1927 la Secretaría de Marina y de Guerra, establece una práctica formal en la escuela magistral de esgrima, siendo algunos de los especialistas para la importación de su cátedra están entre otros al Profesor Filiberto Navas Valdés, Rodolfo Alcalá y Roberto Muñoz.⁴²

En 1917, después de varios debates, se aprueba una nueva Constitución que tenía una tendencia socialista haciendo mejoras en el Artículo 123 para la clase obrera y en el 3º en materia de educación, en el párrafo que dice: La enseñanza es libre, laica y gratuita que es impartida en los establecimientos oficiales de Educación, quedando de alguna manera ya implícita la educación física En 1920 se funda la Dirección de Educación Física en la que asistieron destacados deportistas de ese tiempo y se les preparó para ser profesores, instituyéndose así, la Escuela Elemental de Educación Física regida por un plan de estudios de tres años, de estas generaciones surgieron los maestros que reiniciaron el fomento al deporte en las escuelas públicas de la capital y del interior de la república.

En 1920 durante la administración obregonista se funda la Dirección de Educación Física y posteriormente surge la Escuela Elemental de Educación Física regida por un plan de estudios de tres años. A partir de 1922 la Educación Física se hace obligatoria en las escuelas primarias y secundarias y es optativa en las instituciones de enseñanza media superior y superior.⁴³ Así, clubes, deportivos y algunas secretarías de Estado impulsaron el deporte invitando a los jóvenes de la Ciudad de México a salir a los llanos para practicar su deporte favorito.

En 1923, distinguidos deportistas entre ellos Pedro Rincón Gallardo charro destacado y el Profesor Aguirre director del YMCA (Asociación Cristiana de Jóvenes), compartieron la idea de formar organizaciones deportivas a nivel nacional en una Confederación solicitando el ingreso al COI (Comité Olímpico Internacional) y a la

⁴⁰ Ibidem. Pág. 85.

⁴¹ Ibidem.

⁴² Navas M. Everardo. Antología del deporte en el estado de México. Ed. López Máñez. 1ª edición. México, 1995. Pág. 85.

participación en los Juegos Olímpicos. Así, conforme a los estatutos del COI en ese mismo año se constituye el COM (Comité Olímpico Mexicano). En 1933, obtiene su carácter oficial la CODEME (Confederación Deportiva Mexicana), concurriendo al acto de constitución, representantes del Consejo Nacional de Cultura Física del COM, de los gobiernos federal y de los estados.⁴⁴

En 1924 nueve participantes de México asistieron a los Juegos Olímpicos de París, a partir de esta década los atletas del Estado de México han destacado a nivel Nacional, Estatal, Internacional, Panamericano, Olímpico y Mundial sobre todo en carreras de resistencia y en caminata.⁴⁵

En 1930 se construyen los parques deportivos Venustiano Carranza y el Plan Sexenal, el Instituto Politécnico Nacional inauguró el estadio al que llamó Camilo Díaz, ampliándose también las instalaciones del Deportivo Hacienda.

En las principales ciudades de provincia, jóvenes aficionados practicaron el básquetbol, el béisbol, el fútbol y el atletismo entre otros deportes.⁴⁶

En 1932 se forma la Escuela Nacional de Educación Física perteneciente a la Secretaría de Educación Pública. En este mismo año se establecen los vínculos y las gestiones necesarias para dar origen al Comité Olímpico Mexicano teniendo como lema "Deporte, Paz y Fraternidad".⁴⁷ Y para 1979 se integra lo que actualmente se conoce como la Escuela Superior de Educación Física con un plan de estudios de cuatro años, recibiendo como Licenciado en Educación Física.

Para 1987 ya se cuenta con 53 federaciones deportivas afiliadas a la CODEME, y en ese mismo año, también surge el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores del Deporte con un plan de estudios de tres años, reconocido a nivel de Diplomado integrado dentro de la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la Universidad Nacional Autónoma de México.

⁴³ Alvarez José. **Enciclopedia de México**. Tomo IV. México, 2000. Pág. 2211.

⁴⁴Ibidem. Pág. 2212.

⁴⁵ Ibidem.

⁴⁶ Ibidem.

⁴⁷ Ibidem.

1.2. LA CULTURA FÍSICA.

1.2.1. EN LA URSS.

Con la victoria de la Revolución Socialista a partir de 1918, las leyes que rigen el desarrollo social del comunismo científico, pusieron en claro los procesos del surgimiento de la dirección científica de la vida social, demostrando que esta existe en toda sociedad al estar apoyada en los fundamentos políticos y económicos de la correspondiente formación social apoyando por primera vez la formación de personas físicamente perfectas, "por lo que en las direcciones fundamentales de desarrollo de la economía nacional de la Unión de Republicas Soviéticas Socialistas para los años de 1976 a 1980, en el informe aprobado por el XXV Congreso del Partido Comunista de la Unión Soviética, se destinó desarrollar la Cultura Física y el deporte, mejorando así, la organización del descanso activo de los trabajadores, la utilización más amplia del turismo y de las excursiones, al desarrollo masivo del trabajo deportivo y de la cultura física en las empresas, instituciones, centros docentes y en el lugar de residencia de la población"⁴⁸. Así, una de las tareas del Partido será entonces poner en práctica una actividad que esta dirigida de manera consciente a las personas y al interés de la sociedad en la que toda la actividad tenga carácter de movimiento social.

A la higiene de la cultura física también se le ha dado especial importancia como una disciplina en las asignaturas de los centros docentes de cultura física y deporte, destacando entre ellos al científico Govinerski figura sobresaliente de la medicina deportiva (1853-1937) quien editó en 1930 una monografía sobre la higiene de los ejercicios físicos y el deporte proporcionando información sobre la valoración higiénica de los diferentes tipos de deportes, el carácter, la higiene personal y la alimentación de los deportistas.⁴⁹

1.2.2. EN CHINA.

La República Popular China es un de los países en donde se le ha dado importancia especial a la Cultura Física apoyados por el Partido Comunista y el gobierno aumentó el

⁴⁸ V. A. Ivaniv. Dirección del movimiento de la Cultura Física. Ed. Científico Técnica. 1ª edición. Traductor: Lic. Mabel Santos A migo. La Habana , 1980. Págs. 366.

⁴⁹ Laptév. A. Higiene de la Cultura Física y el Deporte. Ed. Raduga. 1ª edición. Traductor: Alberto Suarez. Moscú. 1979. Págs. 245.

nivel de salud en la población del campo y de la ciudad, se preparó físicamente a miles de jóvenes y adolescentes, se formó a maestros en la materia así como el de construir estadios y gimnasios, centros de enseñanza, la creación de institutos de investigación científica sobre cultura física a nivel nacional y local y la publicación de revistas. Se adoptaron también medidas como el de establecer organizaciones directivas a todas las organizaciones sociales, formular orientaciones y políticas para el trabajo, entre otros, en materia de cultura física. En los primeros años del gobierno de Mao Zedong se estableció como regla general que todos los organismos gubernamentales se realizaran dos sesiones de gimnasia durante diez minutos, una por la mañana y otra por la tarde, su desarrollo fue sobresaliente hasta 1966, pero se vino a desbordar debido a que se tenía un repudio por la fundación de la República Popular China, lo que ocasionó el rompimiento y la destrucción de instalaciones deportivas, perjudicando al personal técnico, retraso en la formación de jóvenes atletas y en las actividades deportivas que las masas ya habían adquirido como una disciplina propia. Durante la “Revolución Cultural” que duro de 1966 a 1976 y que al triunfar, el gobierno y el Partido Comunista tuvieron que volver a renovar y a flexibilizar la política sobre el trabajo en materia de cultura física y a su desarrollo, por lo que se le da paso a una gran diversidad en las actividades deportivas de tipo masivo y al mejoramiento del nivel de éstas en los centros docentes, las que van dirigidas hacia los obreros y los empleados, así como el comenzar a promover la organización de las masas apoyándose en sus propios esfuerzos. Se restauraron, desarrollado y vinculado también, con el fortalecimiento de la salud, los deportes tradicionales como el wushu, el taichichuan, el qigong y el ajedrez chino entre otros.⁵⁰

1.2.3. EN ESPAÑA.

Cagigal considera que la Cultura Física parte de dos elementos Básicos que son:

El individuo conoce al mundo que le rodea a través de los sentidos. Es decir, de recibir todo un bagaje de experiencias sensoriales que las va a referir para atender, conocer, cuidar y cultivar su cuerpo, sin que esto se llegue a transformar en una vanidad del desarrollo muscular ni mucho menos en caer en el narcisismo. Si no de algo que pueda llegar a ser más profundo, ya que el cuerpo es el compañero de toda la vida, inseparable

⁵⁰ Colección China. Cultura Física y sanidad. Ed. Lenguas extranjeras. 1ª edición. China, 1984. Pág. 5.

instancia de sí mismo, porque es un instrumento que trasmite, y porque ejerce una vida social. Está en la persona el educarse y buscar capacitación en el exterior para establecer los parámetros de lo que para ella es suficiente y no dejar que sean las cantidades del mundo exterior las que satisfagan la necesidad o la carencia de su propio cuerpo, en cuanto a su uso y su cuidado, su control y la manera de conducirse. Así, Cagigal considera a este primer elemento como la primera base antropológica de una cultura física.⁵¹

El otro elemento es, el hombre vive en movimiento. El ser humano a través del movimiento experimenta sensaciones placenteras y no placenteras. Así la percepción de sí mismo y la exploración del entorno se realizan a través del movimiento.

“El hombre no puede vivir privado de sus estímulos sensoriales gracias al movimiento el hombre multiplica las posibilidades y variedad de tales estimulaciones. Aun para el correcto desarrollo de la facultad de pensar es necesario que ejercite de alguna manera sus capacidades de movimiento”.⁵² Está científicamente admitido que en igualdad de otras condiciones, un cerebro estimulado por un cuerpo con amplias capacidades de ejercitación física se estructura ventajosamente en orden a su capacidad de persona y a su rendimiento intelectual. Así, la interacción cerebro-aparato locomotor es una garantía de desarrollo personal e incluso de desarrollo específico de las funciones del pensamiento.

Así, el ser humano al poseer un cuerpo, tiene la capacidad de ejercitarlo a través del movimiento.

Sobre estos dos elementos. Cuerpo y movimiento, debe estructurarse una educación física base de una generalizada cultura física.

Así, en la elaboración de un Sistema de Cultura Física se tienen presentes dos consideraciones que son: el cultivo del cuerpo humano y la necesidad concreta del hombre en cada época, es decir, las demandas que le lleguen de acuerdo a la sociedad en la que vive, considerando sus costumbres, hábitos perjudiciales y benéficos.

En la primera consideración se tiene la adquisición de destrezas motoras, desarrollo de las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y elasticidad), los patrones motores básicos (correr, saltar, lanzar, patear y de recepción) y el desarrollo

⁵¹ Cagigal José M. Cultura intelectual y Cultura física Ed. Kapelusz. 1ª edición. Buenos Aires, 1980. Pág. 25.

⁵² *Ibidem*.

técnico para cada disciplina deportiva. Pero que no se han podido difundir bien porque carecen de una cultura física en los países que se consideran según una sociedad culta.

En la segunda consideración: a la que el autor la enfoca desde el punto de vista del sedentarismo porque se continua viviendo dentro de sociedad industrial, así el cuerpo que hace unos 3,000 años era utilizado para vivir, ahora está quedando en desuso, parado y convirtiéndose en un parásito, causa de disfunciones, achaques y expuesto hacia hábitos destructivos como lo son las adicciones.⁵³

1.2.4. EN MÉXICO.

“La cultura física es el hábito que adquiere el individuo en el ejercicio físico la cual forma parte de la cultura general que representa el conjunto de valores materiales y espirituales creados en la rama de la educación física”.⁵⁴

México es un país dependiente que tiene un retraso de 40 a 60 años en materia de Cultura Física a nivel nacional y en específico en la Ciudad de México y aún persiste, aunque a mediados del siglo XX la administración pública le concedió a la Secretaría de Educación Pública SEP, la responsabilidad de su difusión quedando como base fundamental dentro del Sistema Nacional de Educación.⁵⁵

Pero que aún así, dentro del Plan Nacional de Desarrollo 1995-2000, no había sido parte importante de una formación integral en el individuo y esto se debe a que los organismos que se les concede llevar a cabo las acciones en este campo, como lo sigue siendo la SEP y la Comisión Nacional del Deporte y la Cultura Física, no definen ni les dan un seguimiento adecuado a sus programas, además de contar con docentes poco capacitados que son los que van a formar generaciones mal preparadas y que a la vez estas mismas generaciones van a impartir sus clases a nivel de educación básica, con una gran cantidad de deficiencias, que en lugar de formar físicamente al niño le van a provocar problemas y en algunos casos hasta dejarlos con daños irreversibles, ya que ni siquiera en ellos les es cultivado el hábito del ejercicio como se menciona en la definición que está al inicio del tema y así, no lo van a poder heredar y mucho menos podrán el de inculcar

⁵³ Ibidem. Pág. 26.

⁵⁴ Luna Vázquez Verónica. **La Cultura Física de los Aztecas**. ESEF. México. 1993. Pág. 71.

⁵⁵ Ramírez H. Guillermo. **El deporte metropolitano** editorial. Cambio XXI México, 1993. 1ª edición. Pág. 23-24.

hábitos y valores en el niño, ya que su práctica se reduce por lo general a una vez a la semana y de una hora a hora y media aproximadamente.

Y posterior a esta etapa ya se vuelve opcional en el nivel medio superior y en el superior por elección personal, ya que está fuera del programa educativo en ese nivel, además de que en la instrumentación de los programas que son hechos con tendencias centralistas, éstos sólo se proyectan hacia lo selectivo en el que se mantiene un equipo de deportistas de diferentes disciplinas deportivas, que son los que van a representar al país en los juegos a nivel centroamericano, panamericano, mundial y olímpico.

Así, en el nivel básico si tuvieron la oportunidad de haber sido canalizados y seleccionados para pasar a ser equipo representativo, además de contar con una beca económica, si es que su estudio socioeconómico así lo requirió y de que sea estudiante y mantenga un promedio de ocho en adelante en sus calificaciones para no perder el subsidio, deberá continuar durante todo su periodo escolar básico y posteriormente, si continúan destacando en su deporte, se les canalizará para seguir entrenando en la Comisión Nacional del Deporte (CONADE), o en el Comité Olímpico Mexicano (COM) y de internarlo en éste último si es posible para que prosiga con su desarrollo deportivo, pero que sólo es posible que se puedan seguir sosteniendo si es que quieren continuar estudiando a través del apoyo de patrocinadores. Es decir, de instituciones comerciales, que a la vez el mismo deportista les ayuda a elevar sus ventas dejándose promocionar y conocer por todos. Pero por mantener todo el apoyo a este pequeño sector de la población, se descuida a la base y ya no se le da el soporte necesario para que continúen realizando las actividades físicas o deportivas que requieren. Optando en la mayoría de los casos por abandonarlas y volverse sedentarios los que va a conducirlos hacia actividades nocivas para su salud, cayendo en adicciones desde muy temprana edad.

Otra parte de esta población, si es que desea continuar satisfaciendo esta necesidad de cultivarse físicamente, ingresará a instituciones que promueven en menor medida, la Cultura Física y el deporte. Aunque tengan que pagar por ello, pero que les facilite seguir practicando alguna de las actividades físico deportivas que ahí se impartan como lo es el Deportivo Independencia, que pertenece al Instituto Mexicano del Seguro Social.

Existe otra porción de la población que carece de ingresos suficientes para ingresar a un deportivo. Esta población por lo menos práctica una actividad físico deportiva, el

fútbol por ejemplo, los fines de semana, y aunque lo haga de esa manera por lo menos tiene el deseo de ejercitarse y de ocupar las instalaciones deportivas construidas al aire libre. Otra parte de la población en la que se encuentran todos los niveles sociales, económicos y educativos, es aquella que participa activamente en las llamadas “carreras moleras”, que se llevan a cabo los fines de semana en las principales avenidas de la Ciudad de México, son personas que forman parte de equipos independientes o lo hacen por cuenta propia y se preparan para participar en los eventos muchas de las ocasiones sin recibir premios por ser un gran contingente. Y los que ganan reciben premios de los mismos que patrocinan el evento, los cuales van desde medallas, aportaciones económicas, despensas, pavos, hasta un automóvil.

Es difícil dar respuesta efectiva a las necesidades y expectativas de todos los grupos, por lo que se debe de proyectar una estructura organizacional en plena armonía, congruencia y complementariedad en el contexto general del país y una definición de lo que habrá de hacerse en cada una de las comunidades desde el punto de vista de la enseñanza, la investigación, la administración, la promoción y la difusión de la cultura física y el deporte, en donde se fijen aspiraciones reales de las comunidades y se trate de abatir el rezago en el que se encuentran.⁵⁶

Existen otras instituciones y organismos que le dan importancia a la promoción y a la difusión de la Cultura Física y el Deporte como: el Instituto de Servicios de Seguridad Social para los Trabajadores del Estado (ISSSTE), el Instituto del Deporte de los Trabajadores (INDET.), el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA). Pero que aun así, carecen de una orientación social que se supone debería de ser promovida por las instituciones y organismos antes mencionados, que lamentablemente en ocasiones son utilizados para evadir conflictos políticos sociales y en otros casos con fines enajenantes como un contrapeso para desviar a la población de problemas con carácter económico o de desarrollo social en general, lo que genera repercusiones sobre la calidad de vida de los individuos, las familias y la sociedad, es decir, que no se le da a la Cultura Física y al Deporte el significado social que debería tener en la construcción de soluciones e incorporación de alternativas enfocadas al bienestar de la población. Así para este caso se

⁵⁶ Peñaloza Pardo A. El discurso social del Deporte y la Cultura Física en México. 1ª edición México, 1996. Pág. 26.

cita a la carrera ciclista realizada en Chiapas en 1995, a la que se le denominó el nombre de: "La vuelta por la Paz", tratando de encubrir el conflicto social por el que estaba pasando en ese momento Chiapas y hacer de cuenta como si todo estuviera marchando bien.⁵⁷

En el Plan Nacional de Desarrollo 2001-2006, el Gobierno Federal busca atender las necesidades básicas, promover el bienestar y elevar las capacidades individuales de los mexicanos. Para ello las instituciones encargadas de proveer los servicios sociales básicos como educación, salud, seguridad social, capacitación laboral y vivienda reforman sus estructuras para lograr un mejor desempeño. Así, una educación de calidad significa atender el desarrollo de las capacidades y habilidades individuales en los ámbitos intelectual, artístico, afectivo, social y deportivo, al mismo tiempo que se fomentan los valores que aseguran una convivencia solidaria y comprometida, se forma a los individuos para la ciudadanía y se les capacita para la competitividad y exigencias del mundo del trabajo.⁵⁸

Siguiendo con los lineamientos que en materia de Cultura Física y Deporte pretenden unificar los criterios de la Comisión Nacional del Deporte (CONADE), el Comité Olímpico Mexicano (COM) y la Confederación Deportiva Mexicana (CODEME), así el profesor Nelson Vargas, Presidente de la CONADE presenta como objetivos primordiales, expuestos en su documento de trabajo "Cultura Física, Deporte y Alta competición 2001-2006": la creación de una política de Estado, y la reducción de un 25% del aparato burocrático, comentó que su programa no es espectacular si no una obligación como funcionario y, por supuesto, en beneficio del deporte en el País. Así, destaca que para el desarrollo de la Cultura Física pretende durante el primer año de su gestión atender a 20 millones de personas, para terminar el sexenio con 70 millones. Respecto al rubro Deporte pretende atender cinco millones en el primer año y 10 millones al término de su administración y para la Alta competencia iniciar con mil 500 y concluir en tres mil.⁵⁹ Así el unificar los propósitos entre las tres instituciones (CODEME, COM y CONADE) y al reestructurar planes y programas de educación física en el país, son con el fin de hacer obligatoria la práctica deportiva organizada a nivel de escuelas secundarias. Otro punto es incrementar la cobertura del servicio de educación física, aumentando a tres sesiones por

⁵⁷ Ibidem. Pág. 38.

⁵⁸ www.cbachilleres.edu.mx

⁵⁹ www.terra.com.mx

semana la práctica de esta disciplina en las escuelas y modificar la estructura del deporte en el país, con la reorientación de su eje de desarrollo a partir del municipio. Se van a crear, en este sentido, Centros Municipales de Desarrollo del Deporte, y se modificarán al respecto las bases de crecimiento, evolución, evaluación y capacitación de deportistas, desde la base. Se elaborará una nueva ley de Cultura Física y Deporte que sustente los cambios de estatutos de las asociaciones civiles y su financiamiento, y se fortalecerá el apoyo a atletas de alto rendimiento al incrementar en un 100% el número de patrocinadores, a fin de garantizar recursos en el ciclo olímpico.

En cuanto a la cultura física, se buscará integrarla a la vida cotidiana de la población, al asegurar un desarrollo integral a través de esta actividad.

También figura modificar la “reingeniería” de la CONADE e institutos estatales para pasar de un esquema de gobierno administrador a uno que sea gestor, es decir, que se pueda responder a las necesidades reales de la población, que le permita cumplir adecuadamente con los programas propuestos, así que de aprobarse, el organismo será dividido en: Gestión Social para la Cultura Física; Gestión Social para el Deporte y Gestión Social para la Calidad del Deporte, lo que implica transformar el modelo de operación actual.⁶⁰

Como se puede entender se continúan dando los mismos planteamientos que en el Plan anterior en el que se continua mencionando que se elaborará una nueva ley de Cultura Física y Deporte. Reafirmandose una vez más que no se tiene un seguimiento de los lineamientos propuestos y en cambio si se da un retraso, desviación y desorientación para los sectores poblacionales por parte de la nueva burocracia que ocupa los mismos puestos y de que se continúen los mismos cargos. Porqué la expresión deportiva está caracterizada en este ámbito, como un descenso en su calidad, ya que si se tiene conciencia total del problema, se destaca que en el deporte coexisten dos dimensiones, en la que por un lado se intuye y se aprecia el valor y el beneficio social que se obtiene de él y por el otro, parte de sus actores y ejecutantes, no obtienen los niveles pretendidos y carecen de apoyos y estímulos sociales que les faciliten su desarrollo personal y participación global en la vida económicamente productiva, percibiéndose como una falla indiscutible en su proyección. Esto hace que los deportistas se alejen de la dinámica global de los grupos y que estos a su

⁶⁰ www.imagenzac.com.mx

vez no obtengan con los servicios deportivos, respuesta eficiente a las necesidades que se plantean, terminando por dividirse unos y otros, ya que en las instituciones y organismos no se tiene una regularidad en el seguimiento de sus programas, como ocurre en la Secretaría de Educación Pública, la que al contar con la Dirección General de Educación Física se debe de promulgar una ley de Cultura Física, Educación Física, Recreación y Deporte, en la que establezca entre otras cosas la obligación de la asignatura desde preescolar hasta posgrado,⁶¹ a modo de que se incremente su práctica y se pueda contar con poblaciones que adquieran hábitos que sean benéficos para su salud integral y que a su vez sean ellos mismos los que continúen participando por cuenta propia o en algún deportivo, siendo preciso también que se regulen los programas que en materia de Cultura Física y Deporte, operan en instituciones como: El ISSSTE, IMSS, DIF, INDET., e iniciativa privada⁶² y se le de un seguimiento para continuar operando con su práctica y los participantes puedan alcanzar un nivel óptimo de desarrollo físico y mental de acuerdo a sus condiciones y posibilidades.

Una Cultura Física se basa también en la formación de valores, hábitos, tradiciones y costumbres que le son heredados al individuo a través de la educación que recibe de sus padres maestros y amigos, así como de lo que percibe, imita y aprende del medio que les rodea y de las raíces y rasgos de los que forma parte como una cultura que los caracteriza.

1.3. FORMACIÓN DE VALORES EN EL DEPORTE

Para J. M. Fondevila: “El valor es un carácter de las cosas que consiste en que éstas sean más o menos estimadas o deseadas y que satisfacen para un fin. Pero no habría valor si no fuera con relación al hombre que valora”.⁶³

Los valores están relacionados con la cultura de una sociedad, así como también, sus creencias, costumbres, hábitos e ideas que la caracterizan, la identifican y la hacen diferente con respecto a otras culturas. El sistema de valores de una sociedad es una matriz

⁶¹ [www. Alternativaeducativa.df.gob.mx/ponencias/balcantara.html](http://www.Alternativaeducativa.df.gob.mx/ponencias/balcantara.html)

⁶² Ibidem.

⁶³ Pascual Marina Antonia. Clarificación de valores y desarrollo humano. Ed. Narcea. España. 1988. pág. 25.

compleja de creencias, credos e ideales que derivan de las tradiciones, las religiones y la historia de un pueblo y al igual que el comportamiento, llegan a través de la experiencia y la educación durante un largo periodo de tiempo.⁶⁴

Así los valores, son aprendidos a través de las diferentes etapas de la vida, en las que cada individuo los jerarquiza de acuerdo a su propio criterio que se forma en torno a ellos, por lo que estos no son estáticos, sino más bien cambian y son diferentes de una cultura a otra.

Para Milton Rokeach: “los valores son adquiridos a través de los procesos de socialización y de transmisión entre los seres humanos.⁶⁵ Considera “que todo cuanto se haga alrededor de un niño incidirá en el proceso de formación de su personalidad. De ahí que los diferentes sistemas de educación influirán en los valores que el niño desarrolle”.⁶⁶

El deporte y los juegos son una fuente importante para la transmisión de valores ya que estos también se pueden aprender a través de la imitación. Así, el concepto se aprende, pero es necesario llevarlo a la práctica en el salón de clases, en la calle ó en el campo deportivo, por lo que un medio indicado para la enseñanza de valores son las actividades de educación física.⁶⁷

Para Escamez. “ El niño desde sus edades más jóvenes, comienza a percibir el contexto a partir de las estructuras perceptivas que las circunstancias físicas, históricas y sociales han generado en el mismo, así, el ambiente lo divide en tres grandes contextos configuradores de valores y actitudes de los jóvenes que son: el sociocultural, el familiar y el escolar-deportivo, pero no se puede trabajar por separado ya que existen campos de acción comunes entre ellos, lo que hace que el individuo lo perciba de una forma más global que segmentada. Estos tres contextos pueden estar en mayor o menor medida presentes en la actividad física y el deporte, por lo que los niños percibirán los valores del deporte como parte integrante del ambiente, confirmando los propios valores en la interacción existente, ya que los valores son fenómenos psicosociales interpersonales muy característicos y están conformados a partir de la interacción del sujeto con su ambiente.”⁶⁸

⁶⁴ Harrow Harold. Hombre y movimiento. Ed. Doyma. España, 1992. pág. 234.

⁶⁵ Gutiérrez Sanmartín Melchor. Valores sociales del deporte. Editorial Gimnos. España, 1995. Pág. 28.

⁶⁶ *Ibidem*. Pág. 28

⁶⁷ Harrow Harold. Hombre y movimiento. Ed. Doyma. España, 1992. pág. 249.

⁶⁸ *Ibidem*. Pág. 29.

1.3.1. IMPORTANCIA DE LOS VALORES EN EL DEPORTE.



La práctica deportiva prepara a los jóvenes para el juego limpio, la superación personal y el trabajo en equipo. Fig. 13

Con la práctica de actividades físico deportivas el niño aprende a darle importancia (Fig. 13), a lo que para él representan los valores, porque ya tiene una base de estos, puede sustituir unos por otros, aprende o conoce otros que son nuevos para él y porque tiene que ver en gran parte con la formación de su personalidad. Así los valores sociales que se fomentan en el deporte por ejemplo, pueden ser de gran importancia, al ser transmitidos por su profesor de educación física o entrenador, representando un sentido distinto entre un niño y otro, así, su manera de percibirlos es lo que hace diferente el grado de importancia que le dan a estos. También tiene que ver la forma de cómo han sido educados en su casa, la educación que reciben en la escuela y el medio social del que provengan porque cada delegación que enmarca el Distrito Federal, los patrones de conducta varían y los comportamientos son distintos y si provienen de otros países también, ya que sus patrones culturales y su manera de conducirse son diferentes a las nuestras.

1.3.1.1. VALORES SOCIALES.

A través de la socialización se desarrolla la personalidad y los valores son sus componentes. Aplicados estos a la conducta de las personas estarán referidos a los valores sociales. Así para Green los valores sociales son: “Una conciencia y una emoción relativamente perdurables, referidas a un objeto, idea o persona”.⁶⁹ Prácticamente son sentimientos sobre lo que es bueno y lo que es malo, se utilizaron como criterios para juzgar alternativas en donde las normas de la sociedad se basan en ellos. Las normas son reglas, los valores son conceptos más amplios y más abstractos que se convierten en parte del carácter que dan como resultado el proceso de socialización. En el deporte, estos serían los siguientes: aceptación, compañerismo, sociabilidad, cooperación, autoestima.

1.3.1.2. VALORES PERSONALES.

El término persona está referido a cada ser humano como “alguien”, “como un ser consciente que es capaz de reconocerse como ese alguien y puede decir de sí mismo que es un yo, un ser libre que actúa por sí mismo y es, en consecuencia responsable de sus acciones”.⁷⁰ Así, los valores personales dentro del deporte serían los siguientes: logro, perseverancia, placer, creatividad, mostrar habilidad, salud y forma física.

1.3.1.3. VALORES MORALES.

Moral se deriva de mores: como códigos, criterios, normas o hábitos de comportamiento en una estructura de referencia tiempo espacial. No es de naturaleza necesariamente global ni permanece constante en todo momento, sino que se modifica en cada sociedad.⁷¹ Quedan como valores morales dentro del deporte los siguientes: juego limpio y obediencia.

1.3.1.4. VALORES ÉTICOS.

La ética se ocupa de lo que se “debe hacer”. Así, el individuo debería actuar en concordancia con las reglas, principios e imperativos que se aceptarían como una conducta ética para todo el mundo,⁷² por lo que los valores éticos serían los siguientes: triunfo y justicia.

1.3.1.5. VALORES CÍVICOS.

“Son los que facilitan la correcta relación en el ámbito de la vida interpersonal, ciudadana y social”.⁷³ Dentro del deporte se consideran a los siguientes: la libertad, la solidaridad, respeto y amor a los símbolos y héroes patrios y el respeto a las normas de urbanidad entre otros.

⁶⁹ Ibidem. Pág. 156.

⁷⁰ Gil Martínez Ramón. Valores humanos y desarrollo personal. Ed. Escuela Española. España, 1998. 1ª edición. Pág. 31.

⁷¹ Harrow Harold. Hombre y movimiento. Editorial Doyma. España, 1971. 1ª edición. Pág.- 236.

⁷² Ibidem.

⁷³ Ríos Pérez Patricia. Desarrollo humano y calidad. Ed. Limusa. México, 1999. 3ª edición. Pags. 223.

1.4. FORMACIÓN DE HÁBITOS, TRADICIONES Y COSTUMBRES EN EL DEPORTE.

“Los hábitos son procesos mentales o asociaciones, que se han fijado a través de la repetición o la práctica.”⁷⁴

Un hábito se convierte en una acción automática cuando ya es aprendida y se llega a realizar de manera inconsciente, así, los hábitos que se adquieren en la familia, siendo este el primer núcleo en el que el niño aprende toda una serie de comportamientos, transmitidos por sus padres y que son la base y el inicio de una formación personal. Se pueden adquirir buenos y malos hábitos, en cuanto a los buenos les serán de beneficio como el lavarse las manos antes de comenzar a probar sus alimentos, el cepillarse los dientes después de cada comida, el baño diario y el uso de ropa limpia entre otros, pero si son malos, como el de no lavarse las manos antes de probar los alimentos, consumir alimentos que no estén higiénicamente preparados y aquellos que no nutren como los refrescos, los dulces y galletas entre otros, es seguro que les perjudicará su salud y continuarán teniéndolos mientras no hagan conciencia del daño que les ocasiona.

Las tradiciones y las costumbres son el resultado de la fusión de dos culturas, la española y la indígena, en ambas se da un sincretismo el cual posee una expresiva espiritualidad, dejando ver todo el colorido de la creación popular y de las que hacen a un pueblo diferente, singular y único, como lo es México, así, en el valle de México y en el territorio nacional sus raíces se renuevan y nutren a su historia.⁷⁵ Pero hoy en día, ha cambiado la esencia de su significado convirtiéndolas en festividades comerciales, olvidando por completo su verdadero significado, lo que hace que sufra una transculturación como sucede en el caso del día de muertos en el que la gente tiende a celebrar el “halloween” o fiesta de brujas ya que esa tradición no es nuestra, lo que hace que vaya siendo cada día más difícil el poder preservar las nuestras, además de que el hombre se vuelve insensible a los valores de su origen y los destruye sin darse cuenta, pero a pesar de todo las tradiciones y las costumbres seguirán subsistiendo.

Algunas de las tradiciones se debilitan, otras se transforman aferrándose al tiempo y como en toda lucha por la sobrevivencia las que se han arraigado en el alma del pueblo florecen de ellas de las que se tiene a las siguientes:

⁷⁴ www.comuni-k.com/reflexion4.htm

El 6 de enero, el 2 de febrero, la semana santa, el 30 de abril, el 10 y 15 de mayo, el 15 y 16 de septiembre, el 1º 2 y 20 de noviembre, el 12, 24, 25 y 31 de diciembre entre las más comunes, otras que también son celebradas en todo el país y en cada una de las delegaciones políticas que se encuentran en la Ciudad de México, se caracterizan por tener un basto legado cultural que es mágico, místico y con un marcado simbolismo, en el que quedan identificadas sus raíces.

Como se mencionó anteriormente los hábitos quedan permanentes en el niño y puede continuar repitiéndolos constantemente; si son inculcados buenos hábitos les serán de beneficio si no les perjudicaran. Cuando un niño o joven adquiere el hábito de una actividad físico deportiva, algunos de sus malos hábitos cambian cuando se da cuenta del daño causado, aunque les sea difícil hacerlo, pero también es factible que continúe teniéndolos como ocurre con el consumo de la comida chatarra, que saben que no les va a nutrir pero que les gusta, así como el no usar ropa y calzado adecuado para la práctica deportiva que les va a evitar el adquirir infecciones, producidas en la piel y en los pies por hongos, ya que éstas han estado siempre asociadas con la actividad físico deportiva, la más común es el “pie de atleta” y ésta se debe a la humedad producida por la transpiración constante de los pies dentro de los tenis, también son causa de ellas las áreas de las regaderas y los vestuarios que no se asean debidamente y permanecen húmedos.⁷⁶



La experiencia corporal debe ser el punto de partida de toda acción educativa. Fig. 74.

Así, los hábitos que benefician la salud son: la práctica diaria de una actividad (Fig. 14), físico deportiva o por lo menos tres veces por semana, la higiene personal como: el baño diario, el uso de sandalias, la ropa deportiva, de preferencia que sea de algodón, el no quedarse con la ropa húmeda después de haber realizado la actividad deportiva, el recortar las uñas de sus dedos de manos y pies regularmente y dormir ocho horas diarias entre otras.

También se requiere de hábitos alimenticios, ya que la cultura de una sociedad determina no sólo que comemos sino también cómo nos alimentamos y no se puede seguir un programa de actividad físico deportiva si no se come

⁷⁵ www.geocities.com/Athens/Acropolis/1645/tradicion.html

⁷⁶ Ortega S. Ricardo. Medicina del ejercicio físico y del deporte. Ed. Díaz de Santos. 1ª edición. España, 1992. Págs. 271-272.

adecuadamente o no se tendrá suficiente energía para realizarla. Así, una alimentación balanceada que incluya: frutas, verduras, proteínas, carbohidratos y agua embotellada o de frutas naturales y de preferencia que sea preparada en casa, para evitar enfermedades y si es posible consumida tres veces al día, entre otros hábitos, permitirán a quien se someta a ellas llevar a cabo una práctica físico deportiva sana y que le ayuden a adquirir la condición, la fortaleza y la salud física, que son los elementos necesarios para llevar una vida sana.

En igual forma, las costumbres que se mencionaron anteriormente van a permitir que se fortalezca la convivencia familiar, social y de la comunidad y les van a conducir a que se mejoren las relaciones entre los miembros del grupo deportivo, se abra y amplíe la comunicación entre ellos y con otros grupos, además de que se puedan aprovechar para difundir y promover a la Cultura Física como una parte más de sus tradiciones y el de propiciar que se complementen con los deportes autóctonos, que de alguna manera se siguen llevando a cabo en distintas regiones de la república mexicana, como lo es el volador de Papantla en Veracruz y el juego de pelota mixteca en Oaxaca.

1.5. LA CULTURA FÍSICA COMO UNA NECESIDAD SOCIAL

Las necesidades del ser humano han ido trascendiendo a través de su proceso de evolución, así desde que requería del fortalecimiento de su cuerpo al ejercitarse para obtener sus alimentos y seguridad para defenderse de los cambios climáticos y de los animales salvajes, el mismo fue buscando otras formas para cubrir estas necesidades de una manera más fácil como fue el descubrir el fuego, el elaborar instrumentos para su defensa, utensilios, objetos, prendas para cubrir su cuerpo, las que fueron provocando que dejara de utilizar su cuerpo para emplearlo en otras actividades que ya no tenían que ver para cubrir este tipo de necesidades y al contar con más tiempo para disponerlo en otras cosas, descubrió que podía ejecutar un sin fin de movimientos que con el paso del tiempo podría combinarlos con la ejecución de golpes producidos con los pies o las manos y notó que producía un sonido, con el mismo que podía interactuar y efectuarlo entre dos o más seres, esto lo condujo a crear nuevos instrumentos y formas de movimiento para seguir ejercitando su cuerpo, así descubre que sus músculos aumentaban de volumen al efectuar ciertos movimientos que él hacía y esto le producía el que podía aguantar más haciendo otras cosas y que no le producía cansancio siendo para él una sensación de vigor y energía.

surge el juego como parte de una necesidad más y de un sistema ideológico que le hacía formarse sus cultos y ritos cuando llevaban a cabo el juego de pelota al ofrecer en sacrificio el corazón de uno de sus jugadores hacia sus ídolos, dándoles una cierta forma de poder y dominio. Y la necesidad de ejercitación física que toma el sentido hacia el fortalecimiento del cuerpo de los guerreros para adiestrarlos para la guerra.

Así, las civilizaciones se fueron transformando y se dejó de darle uso por completo al cuerpo porque se llegó a degradar debido al tipo de actividades que se realizaban y se le dio preferencia sólo a lo mental, pero el cuerpo no dejó de ser preparado para la guerra.

Después de que a través de los siglos el ciclo de vida del ser humano era de 1 a 50 años y aunque en la actualidad ya se ha llegado a los 90 o 95 años de edad, aún así se ha tendido a seguir estando en desuso el cuerpo y que además también a llegado a estar en decadencia durante la etapa medieval por lo que en la época del renacimiento, se trató de renovarlo elevando sus valores individuales, en donde se le dio la atención hacia sus condiciones de salud física, mental y social, se educó al cuerpo para someterlo a nuevas y mejores formas de movimiento, haciendo presente de nuevo el concepto griego de cuerpo sano en mente sana y desarrollar ambas en conjunción, así, la necesidad de la ejercitación física toma otro curso brindándole al individuo la oportunidad de educar, utilizar y de aprovechar más adecuadamente su cuerpo surgiendo así, la Cultura Física y los diferentes deportes. Siendo necesarios para quienes llevaban una vida cómoda y sin presiones, ocupando su tiempo libre en forma sana, ejercitándose físicamente para estar en forma y adelgazar, en el campo laboral; para que las personas pudieran producir y rendir mejor en sus centros de trabajo, en el artístico- expresivo como lo es la danza, la pantomima, el circo, el deporte profesional o el teatro, porque a través de su cuerpo que representa una forma de trabajo, es un medio para transmitir educación y cultura a la sociedad, también es útil para la recuperación y la promoción de la salud, aportando dos tipos de efectos siendo estos, el de expresión individual: vía formativa, enriquecedora de placer y de proporcionar hábitos de higiene y de salud. De los que representan: a) superación personal, b) mejora de la autoestima, c) desarrollo de las cualidades, d) nuevos aprendizajes, e) medio de expresión, f) gratificación corporal, g) distracción, h) recreo, i) evasión de tensiones y j) relajación. Y como expresión colectiva: actividad integrada en la cultura y las tradiciones sociales las que se representan: a) como un medio de aprendizaje social, b) canal de participación

ciudadana, c) recurso de activación de grupos, d) instrumento de identificación colectiva, e) vía de relación y comunicación y f) como medio de integración social. Ambos efectos están presentes en la practica deportiva. También representa un medio para disminuir o canalizar la agresividad en el individuo y no se hace referencia al deporte espectáculo porque este tiende a aumentar la agresividad en el público porque es solo espectador, pasivo, es a los que se les llama fanáticos de los que la gran mayoría resultan ser nocivos para la sociedad, sino para los que practican actividades físico deportivas que se les llama aficionados que encuentran en el deporte una manera más provechosa para canalizar la agresividad. Aumentando este punto y conocer del porque se hizo necesaria la aparición de los diferentes deportes los cuales representaron una medida para disminuir las guerras, canalizando ese ímpetu de poder y de ganar territorio fue la de fortalecer al cuerpo y perfeccionarlo para encaminarlo hacia una competencia más noble y más sana que evitara el que se continuara o al menos hacer tregua para las ciudades, pueblos o países que estuvieran en guerra y poder llevar a cabo su gesta deportiva como sucedió en el caso de los Juegos Olímpicos tanto de la era antigua como de la era moderna. Pero este grado de perfeccionamiento no ha sido alcanzado por todos lo que lo han deseado porque no en todos los países se cuenta con los recursos suficientes para satisfacer la necesidad de practicar las diferentes disciplinas deportiva que por lo consiguiente lleve a quienes las realicen a obtener una mejor calidad de vida. Pero que tampoco es necesario llegar a este nivel porque de nuevo se ha atentado contra el cuerpo al alterarlo con sustancias que eleven su rendimiento y se cordene porque es una forma indebida y de sacar ventaja ante sus oponentes, además de que se puede hacer adicción si se consumen esas sustancias o drogas con frecuencia.



También ha sido necesario el surgimiento del deporte para propiciar la igualdad de géneros (Fig. 15), ya que antes a la mujer no se le permitía participar como ya se menciona en la página 11, posteriormente solo

intervenía para premiar a los ganadores, se pensaba que al desarrollar los músculos la mujer tendía hacia la masculinidad y que solo se tenía que fortalecer para procrear unos hijos fuertes y sanos, hasta que se incorpora en el mismo nivel que al hombre para que compita en la mayoría de los eventos deportivos. El deporte también ha sido necesario para unificar lazos amistosos entre culturas, razas e idiomas, así, como también un medio de comunicación entre países, por problemas políticos, al manifestar sus inconformidades por diferencias raciales, o como otros actos que han quedado impunes desde entonces como la matanza de Tlatelolco en 1968 y que han utilizado el deporte como una medida para aparentar mundialmente que México es un país de paz, cordialidad y fraternidad, pero que se debió evitar que se llevaran a cabo los Juegos Olímpicos por haberse tratado de una acción monstruosa y brutal por parte de los dirigentes que gobernaban en ese entonces.

Es importante estar alertas ante los cambios que en la actualidad se han venido presentando ya que se transita por una acelerada industrialización o etapa cibernética en la que todo está tendiendo a lo digital y se le está quitando de nuevo al cuerpo su uso y su disfrute.

“La necesidad social por la Cultura Física, también se vincula el estado de salud del pueblo, ya que una infraestructura que permita el ejercicio frecuente deriva que unos hábitos de vida más sanos, combinados con una identificación personal y una búsqueda de sí mismo pueden dar un sentido a la vida más feliz, con una plenitud y un activismo que se manifieste en la forma de estar y de comportarse”.⁷⁷

México presenta una gran dependencia de tipo político, ideológico, cultural, psicológico y económico de los países desarrollados o del primer mundo en todos los campos de la actividad humana que no van derivadas de las raíces nacionales lo que constituye una gran limitación para el desarrollo integral de la nación, así los problemas que se originan por la dependencia con el paso del tiempo son más difíciles de resolver. Propiciándose una enajenación individual que deriva de una enajenación social profunda, agregado a ello, el bajo nivel de vida de la población, la explosión demográfica, la falta de adecuados niveles mínimos de educación en toda la población, la proliferación de enfermedades y la carencia de un espíritu cultivado para apreciar los valores nacionales,

⁷⁷ cf. Jodra Pablo. **Deporte y salud** Ed. Eikos-tau. España, 1994. 1ª edición. Pág. 52.

además de los problemas que se viven en la Ciudad de México, no permiten en la mayoría de las ocasiones llevar una vida ordenada como sería: trabajo, estudio y ejercicio físico. Y si el individuo se ha sometido cada vez más a un gran número de actividades, que él mismo no se deja tiempo para preocuparse por su salud que es lo más valioso que tiene se van a ver afectadas y mermadas sus posibilidades de continuar con una vida que entre comillas para él es normal y sana y de ya no poder continuarla en igual forma de como lo hacía antes, aunada además a complementos alimenticios y aparatos que sólo estimulan los músculos pero que no propician el adquirir condición física y que según son para hacer rendir más al organismo, el día que no los tienen se ponen mal porque ya dependen de ellos, el ejercicio físico también es así porque se acostumbra al cuerpo a hacerlo pero a diferencia de esos aparatos éste si es de beneficio para la salud física. Los peores males que se presentan en una ciudad son: el estrés, la obesidad y la gastritis entre otros, ocasionado por malos hábitos alimenticios y por falta de una práctica del ejercicio físico cotidiano.⁷⁸ Así, al cuerpo se le debe de cultivar todos los días, si no se deteriora.

Viéndose también restringida la satisfacción de las necesidades individuales y en especial aquellas vinculadas con las actitudes del mexicano ante su tiempo libre y su tiempo comprometido. Pero lo más grave del problema es que la población a tendido a utilizar su tiempo libre en actividades enfocadas hacia una visible enajenación, nada benéficas para su salud, que la desvían de la realidad impidiendo su desarrollo personal, descanso diversión y sociabilidad, elementos que proporcionan una adecuada canalización del tiempo libre enfocada hacia la práctica de actividades físico deportivas y que al ser practicadas en forma constante adquieran la formación de una Cultura Física que le lleve a obtener entusiasmo, diversión, bienestar, fortaleza, sociabilidad, disminuya el estrés, le ayude a regular sus hábitos alimenticios, dormir las ocho horas necesarias para el descanso del cuerpo y de la mente y apartarlo de costumbres nocivas como es el consumo de droga, tabaco y alcohol que se hacen presentes también al practicar una actividad físico deportiva y que al ser desviado hacia este tipo de costumbres se convierten en ociosidad y se transforman en adicciones llegando a ser utilizadas para evadir la realidad, que en lugar de ser una ayuda se vuelve una limitación y que en la mayoría de los casos se puede deber a la carencia de una educación adecuada, que lejos de propiciar sociabilidad se convierta en relaciones

⁷⁸ cf. Becerro Francisco Marcos. Salud v Deporte para todos. Ed. Eudema. Madrid, 1990. Pags. 24-27.

agresivas presentándose cambios en la personalidad del individuo que lo lleve a crear conflictos entre sus compañeros, en la familia y en la sociedad.

El mal uso del tiempo libre es otro factor que impide el desarrollo personal del mexicano dificultando la mejoría cualitativa el potencial y su creatividad en conjunto con otros humanos, por lo que es importante que el individuo considere que la utilización de su tiempo libre en actividades físico deportivas le sirve para mejorar personal y socialmente y porque ya conoce sobre los beneficios que se obtienen de dichas actividades.

Así, la actividad físico-deportiva va aunada a la salud y si esta última falla no se tienen fuerzas para realizar lo primero. Es cierto que a diario se hace ejercicio físico porque caminamos, levantamos los brazos, las piernas, movemos el cuerpo, la cabeza para voltear a ver si viene el autobús o si los que manejan pueden pasar con su auto, pero son pocas veces y no se hace en todo el día, con esto no se quiere decir que se tenga que hacer durante todo el día, no, pero si dedicarle el tiempo necesario.

1.5.1. EL TRABAJO SOCIAL Y SU RELACION CON LA FORMACIÓN DE UNA CULTURA FÍSICA

Si la Cultura Física está considerada como una necesidad social, al Trabajo Social le compete atenderla porque forma parte de las necesidades esenciales en las que se encuentran: la alimentación, la salud, la vivienda, la educación, el trabajo, el vestido y la recreación, que también son consideradas como mínimos de bienestar que requiere el ser humano para obtener una mejor calidad de vida para él, su familia y su comunidad, así su visión estará enfocada hacia aquellos elementos que son parte del bienestar físico y mental del ser humano como el tiempo libre, una adecuada alimentación, la educación y la salud, para la formación de una Cultura Física. Así, la alimentación condiciona el pleno desarrollo de la potencialidad individual y nacional, la salud, que es el estado de bienestar físico y mental del hombre, constituye un elemento esencial del desarrollo social de cualquier país, y cuyas condiciones estarán íntimamente vinculadas a los niveles de vida y también al económico, alcanzados por la sociedad, las cuales han ido mejorando, pero se está muy lejos de alcanzar, en la actualidad, un grado de desarrollo en materia de salud, para igualarnos con países como Argentina y Costa Rica. En cuanto a la educación

mexicana actual se encuentra inmersa en un sinfín de circunstancias de las cuales es dependiente: la falta de recursos, deficiencias en el diseño y ejecución de los programas y escasa participación de la sociedad para mejorar la educación pública y privada. Se tiene el firme propósito de brindar educación a todos y de elevar la calidad de la enseñanza. Sin embargo, a pesar de vivir tiempos de modernidad, de especializaciones y nuevas tecnologías, la formación del individuo requiere de una nueva educación integral que dé respuesta a las necesidades profundas del ser humano y no sólo a los requerimientos de una economía de mercado. En esta educación completa y armónica, el Trabajo Social retomará aquellos elementos que son parte de la formación de una Cultura Física y que tendrán que ver también con el tiempo libre. Como ya se mencionó anteriormente, en México la población si cuenta con tiempo libre pero no lo sabe canalizar hacia actividades que le sean de beneficio, por lo que el trabajo Social tiene la posibilidad de desempeñarse a través de planes y programas para que se relacione el Trabajo Social con



Deporte, salud y tiempo libre aparecen cada vez más como aspectos integrados con nuestra sociedad actual Fig. 16.

la Cultura Física y el deporte siendo estos el ambiente social externo como: la calle, los parques y las instalaciones deportivas al aire libre, disponiendo de varios elementos fundamentales para su acción como: la

educación popular, el tiempo libre y la salud para fomentar en el individuo los hábitos (Fig. 16), en la practica de actividades fisico deportivas, de higiene y alimentación, así como también en la formación de valores en el deporte y los motivos, las razones o aspiraciones que les atraen.

México enfrenta un contexto económico y socio-político en profundo y rápido cambio, el bienestar de la población se ha visto fuertemente afectado por la contracción de la economía, lo que obliga a concebir nuevas formas que permitan abrir espacios a la

creatividad social. Así para atender a las necesidades básicas de la comunidad se tienen que identificar nuevas estructuras de organización social, promoviendo la participación de todos los habitantes involucrados, responsables de la satisfacción de sus propias demandas. La concepción de la democracia paulatinamente se ha venido transformando, ahora exige una sociedad plural, crítica y participativa.

En la Ciudad de México que está llena de costumbres y tradiciones, en la que se continúan realizando fiestas, celebraciones y ferias en todas las delegaciones, sería un medio para que el profesional en Trabajo Social fomente y promueva también la práctica de las actividades físico deportivas con el fin de rescatar las raíces de los deportes autóctonos, cambiando los sentidos originales que para nuestras culturas maya, azteca, mexica representaban y así seguir haciendo viva la práctica física y continuar difundiendo su tradición ya que a los habitantes de este país nos caracteriza el misticismo y la magia de un México cultural y legendario y efectuar lo que describe el inglés Tomas Arnold en los antecedentes antes expuestos, ya que no se puede llevar a cabo en las escuelas oficiales como el así lo hizo, pero sí se puede fomentar a través de una educación popular, con la población que asista a las celebraciones y ferias de modo que la gente se motive y se sienta con ganas y el interés de seguir participando.

Y el ambiente social interno serían: las Instituciones como la Comisión Nacional de la Cultura Física y el Deporte, el Instituto del Deporte del Distrito Federal, el Desarrollo Integral de la Familia y el Instituto Mexicano del Seguro Social entre otras, que se encargan de promover el ámbito de la Cultura Física y el Deporte, mismo en el que el Licenciado en Trabajo Social no puede ni debe perderse en divagaciones y en esfuerzos teóricos innecesarios que se prolongan indefinidamente en una discusión gremial en torno a la definición de su objetivo u objeto de estudio, la validez de los planes y programas que este profesional proponga estarán enfocados hacia un modelo de desarrollo social, un ejemplo de éste sería la propuesta del programa que se presenta en el capítulo IV, explicando además el método de Trabajo Social de Grupos, hacia los grupos deportivos con el fin de ayudarles en sus relaciones interpersonales, en la comunicación, integración, interacción, adaptación y participación de los miembros del grupo deportivo, así como también en la problemática que se pudiera en un momento dado presentar.

La sociedad mexicana demanda la satisfacción de sus requerimientos de bienestar y desarrollo, está luchando tanto por la justicia colectiva como por la defensa de la libertad individual. Es importante considerar que la sociedad mexicana, desde hace tiempo se está organizando para satisfacer sus demandas. Por ello, la profesión debe poner en juego toda su habilidad formativa y adecuarla al campo de acción, a las circunstancias vigentes y al momento político; debe ejecutar tareas y representar los roles que se hagan necesarios de: organizadora, coordinadora, planificadora, supervisora, promotora, educadora, mediadora, etcétera. Y debe estar presente el profesional en todas aquellas áreas que presenten una demanda ciudadana, trabajando con todo tipo de personas, entidades, sindicatos, cooperativas, industrias, etcétera. Laborando en cualquier organismo gubernamental o privado; con grupos independientes u organizaciones civiles, con instancias políticas, religiosas o laicas. Se debe pretender una mayor participación poblacional, cuantitativa y cualitativa en la búsqueda de los satisfactores sociales.

“Propiciar el juego hace que surja de nuevo el asociacionismo que de alguna manera está relacionado con la dinámica social y cultural de la población, puesto que a partir del juego, se expresan sus tradiciones, sus costumbres, ideologías y comportamientos, canalizando así el sentir de los grupos humanos que tienen tendencias naturales a agruparse por analogías e intereses comunes”.⁷⁹ En este caso se refiere a los grupos deportivos que tienden a asociarse por que los une un fin común la práctica deportiva.

1.5.2. INSTITUCIONES Y SERVICIOS PARA EL DEPORTE EN LAS QUE INTERVIENE EL TRABAJO SOCIAL.

Las instituciones en las que interviene, entre otras, el Trabajo Social son: La Comisión Nacional de la Cultura Física y el Deporte, el Instituto del Deporte y en el Instituto Mexicano del Seguro Social, esta última, aunque no es una institución deportiva cuenta con deportivos a su cargo, a la que asisten derechohabientes y público en general para hacer uso de las instalaciones deportivas y los servicios que se ofrecen en los deportivos. Así en cada una de ellas, el Trabajo Social ha intervenido desempeñando funciones administrativas y en el Seguro Social en las áreas de rehabilitación y recreativa atendiendo a la población de la tercera edad y a discapacitados.

⁷⁹ Soria Hernández Miguel A. La animación deportiva Ed. INDE. España, 1998. 2ª edición. Pág. 49.

Si el Trabajo Social está dirigido hacia la atención de las necesidades esenciales del ser humano tales como: salud, alimentación, vivienda, educación, trabajo y recreación y que también forman parte del bienestar individual y general de una sociedad, retomando a la recreación como una necesidad que se encuentra dentro del tiempo libre, en la que se puede considerar a la Cultura Física y al deporte y que según Jean –Marie Brohm dice que “el deporte es concebido como una necesidad esencial del hombre moderno”⁸⁰, entonces para el Trabajo Social es importante tomarlo en cuenta como parte del desarrollo integral del individuo.

1.5.2.1. COMISIÓN NACIONAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE.

El decreto de creación de la Comisión Nacional del Deporte se expidió el 21 de diciembre de 1988, como un órgano administrativo desconcentrado de la Secretaría de Educación Pública. Se encarga de atender las funciones que tenía encomendadas el Consejo Nacional de Recursos para la Atención de la Juventud (CREA). Además de propiciar el aprovechamiento racional y adecuado de los recursos que la Administración Pública Federal destina al deporte y a la cultura física, dicha Comisión se ocupa de formular, proponer y ejecutar la política nacional respectiva, así como proponer mecanismos de coordinación entre las autoridades federales y los gobiernos de los estados, a fin de impulsar el desarrollo del deporte y del deportista.

La Comisión Nacional del Deporte de Cultura Física y Deporte, es un organismo encargado de fomentar y promover la Cultura Física, la Recreación y el Deporte en nuestro país para que los mexicanos puedan:

- Hacer ejercicio sistemáticamente
- Ocupar positivamente su tiempo libre
- Practicar habitualmente un deporte

Para elevar su calidad de vida y para ser más competitivos y aprender a trabajar en equipo dando como resultado, deportistas exitosos.⁸¹

⁸⁰ Partisans. **Deporte cultura y represión**. Editorial Gustavo Gili. Barcelona, 1978. 1ª edición. Pág. 137.

⁸¹ www.conade.gob.mx/historia.htm

Queremos que México sea reconocido como un país con alto nivel de Cultura Física en donde se practique la actividad física, la recreación y el deporte a través de programas permanentes y sistemáticos que apoyen la formación de mexicanas y mexicanos más sanos, competentes y competitivos, con un amplio potencial de trabajo en equipo que se refleje en un mayor desarrollo social y humano, en una integración comunitaria solidaria, que estimule un mejoramiento de las condiciones de vida de la población y que genere deportistas de excelencia internacional. Por lo que es importante, crear, desarrollar e implantar políticas de Estado que fomenten la incorporación masiva de la población a actividades físicas, recreativas y deportivas que fortalezcan su desarrollo social y humano, que impulsen la integración de una cultura física sólida, que orienten la utilización del recurso presupuestal no como gasto sino como inversión y que promuevan igualdad de oportunidades para lograr la participación y excelencia en el deporte.⁸²

1.5.2.1.1. EL TRABAJO SOCIAL EN LA COMISIÓN NACIONAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE.

La Comisión no cuenta con un Departamento de Trabajo Social, pero si es parte del personal una trabajadora social, entre cuyas actividades se dedica a elaborar los recibos a los trabajadores, siendo éstas de tipo administrativo por lo que no están relacionadas con los deportistas.⁸³

EL INSTITUTO DEL DEPORTE DEL DISTRITO FEDERAL.

El Instituto del Deporte se dio a conocer con este nombre a partir del gobierno de Vicente Fox, su titular es el destacado atleta Bernardo Segura quien participó en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000, anteriormente se llamó Dirección General de Promoción Deportiva del Distrito Federal.⁸⁴

1.5.2.2.1. EL TRABAJO SOCIAL EN EL INSTITUTO DEL DEPORTE DEL DISTRITO FEDERAL.

⁸² Ibidem.

⁸³ Fuente: Entrevista directa con la Trabajadora Social de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. 2003.

⁸⁴ Fuente: Entrevista directa del Departamento de Trabajo Social del Velódromo Olímpico y de la pista de canotaje de Cuernavaca. 2003.

El Instituto si cuenta con Departamento de Trabajo Social y con licenciados en Trabajo Social, cuyas actividades se limitan tan sólo a aplicar estudios socioeconómicos a los deportistas de primaria y secundaria que asisten a practicar una actividad físico deportiva para saber si realmente necesitan que el Instituto les otorgue una beca económica, siempre y cuando su promedio en la escuela sea de ocho a diez y del que se tiene que estar pendiente para que no baje, porque de lo contrario se le suspende la beca, además de que tienen que ser deportistas de alto rendimiento.

Otras actividades que realizan los trabajadores sociales, es el de controlar la entrada y salida de autos en el estacionamiento del Velódromo Olímpico de la Ciudad Deportiva.⁸⁵

1.5.2.3. INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL.

Se tomó en cuenta esta institución porque también cuenta con servicios e instalaciones deportivas para que los derechohabientes y el público en general asista a practicar alguna de sus actividades físico deportivos y porque es la que se escogió para llevar a cabo éste estudio.

1.5.2.3.1. EL TRABAJO SOCIAL EN LOS DEPORTIVOS DEL INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL.

Así, el departamento de Trabajo Social en el área del deporte lleva a cabo actividades que tienen que ver más con lo administrativo como: la vinculación con otros centros, la promoción de actividades culturales y deportivas, la difusión de la capacitación para el trabajo y los cursos de verano para niños y adolescentes entre otras.⁸⁶

1.5.3. PROMOCIÓN Y ESTRATEGIAS DE APOYO.

Ya que no se le ha dado oportunidad el mismo departamento no se ha interesado en problemas que los deportistas presenten en su desempeño físico, con su familia, de que ya hallan caído en las adicciones más comunes como son: la drogadicción, el alcoholismo, el tabaquismo, el de poderlos prevenir, ya que también es posible que en este tipo de población se presenten dichos problemas. Así como también en fomentar hábitos

⁸⁵ Ibidem.

⁸⁶ Fuente: Entrevista directa del Departamento de Trabajo Social del Deportivo Independencia. IMSS. 2003.

higiénicos, alimenticios, buenas costumbres, inculcar valores y el generar interés por el conocimiento de nuestros deportes autóctonos tradicionales como parte del acervo de una cultura general. Su labor está limitada a realizar actividades administrativas en las que no tienen que ver con programas que estén dirigidos hacia la población deportista y por lo consiguiente no existe una promoción para fomentar y propiciar una mayor conciencia de la población en la importancia y la necesidad de la formación de una cultura física para la vida personal, así como los beneficios que proporciona ésta a nivel familiar y social así como el practicarla desde temprana edad.

En cuanto a las estrategias de apoyo tampoco las hay, ya que el Departamento de Trabajo Social no es tomado en cuenta para el desarrollo de los programas, además de que les son impuestas, por parte del director, las actividades que el personal de esta área tiene que llevar a cabo y en ninguna de las tres instituciones expuestas se realizan reuniones de trabajo con todos los profesionales que en ellas intervienen como son: profesores de educación física, entrenadores, médicos, dentistas, nutriólogos y licenciados en trabajo social para conformarse y trabajar en equipo, ya que el programa es elaborado exclusivamente por el área de educación física, que es la que se encarga por lo general de llevar el control y el rendimiento de los grupos de cada actividad físico deportiva y ésta se enfoca tan solo hacia las técnicas y a la preparación física que tienen que aprender los deportistas y no le da importancia a la convivencia y mucho menos a la comunicación entre los miembros del grupo, independientemente de que sea deporte individual o de equipo.

CAPÍTULO II

LA SEGURIDAD SOCIAL Y LAS PRESTACIONES SOCIALES DEL INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

2.1. RESEÑA HISTÓRICA DE LA SEGURIDAD SOCIAL EN MÉXICO.

El ser humano conforme ha ido evolucionando se ha interesado en buscar la protección personal y de grupo, en su preocupación por dar amparo, auxilio, servicio, cooperación, protección y previsión social, se crean las llamadas obras de caridad que se orientan en el sentido del servicio mutuo, de atención hacia el ser humano y hacia la sociedad, es así como surgen las instituciones asistenciales y de previsión que estaban promovidas por organizaciones religiosas integradas por cofradías, gremios, hospitales y cajas de comunidad entre otras, instituciones de tipo colonial y con un sentido caritativo que perduraron todo el período colonial.¹

Fue específicamente en dos tipos de instituciones donde se dieron las bases elementales del Seguro Social moderno, ellas son "las cajas de comunidad" de origen mexicano y la otra española "las cofradías".

Y así, conforme se ha ido dando el progreso tecnológico, la producción continuaba aún bajo el amparo de la iglesia quien ayudaba a la gran masa de campesinos que prevalecía en esa época, al dar comienzo la revolución industrial se propició la división del trabajo de ahí la formación de las clases sociales y de equilibrar los factores de la producción para mantener el crecimiento económico. Es a partir del siglo XIX en plena época industrial, cuando los medios de producción pasan a ser parte del estado o de la clase dominante y se empieza a considerar que los individuos estén en buenas condiciones de salud física y mental, por ser parte importante del desarrollo económico de la sociedad, creando establecimientos de rehabilitación para que el trabajador pueda en el menor tiempo recuperarse para volver nuevamente al trabajo, siendo entonces "los hospitales, los asilos de alineados y las prisiones las que desempeñen funciones específicas orientadas a un objetivo social, la normalización del sistema productivo".²

¹ Las Prestaciones Sociales. **Presente y futuro de la Seguridad Social en México**. Ed. Planta de reproducciones gráficas. IMSS. México, 1998. 1ª edición. Pág.6.

² Ibidem. Pág.7.

A finales del siglo XIX México ya contaba con sus primeros brotes industriales pero se vio frenada debido al estallamiento de la revolución. Al llegar a su término, se procuró aplicar legislaciones democráticas que protegieran a los trabajadores y a sus familias para avanzar en la justicia social.³

Considerando lo anterior, en el artículo 123 de la Constitución de 1917 en la fracción XXIX, consideraba "el establecimiento de cajas de seguros populares". Con base en estas disposiciones el 12 de agosto de 1925 empieza a funcionar la Dirección General de Pensiones Civiles y de Retiro, creada por la ley del mismo nombre y que proporciona a los empleados públicos la jubilación, protección durante la vejez y préstamos a corto plazo e hipotecarios. Las pensiones se otorgan, entonces, por vejez, inhabilitación, muerte o retiro a los 65 años (después de 15 años de servicio).⁴

En México se consolida y fortalece la seguridad social, cuando en 1941, se decreta la Ley del Seguro Social, siendo ésta sometida al Congreso de la Unión, entrando en vigor en el año 1942 y un año más tarde se formó el Instituto Mexicano del Seguro Social IMSS, como resultado de la política del gobierno del General Lázaro Cárdenas. Así, en el artículo 2º de dicha ley se establece que: "La seguridad Social en nuestro país tiene por finalidad garantizar el derecho humano a la salud, la asistencia médica, la protección de los medios de subsistencia y los servicios sociales necesarios para el bienestar individual y colectivo, así como el otorgamiento de una pensión que en su caso y previo cumplimiento de los requisitos legales, será garantizada por el estado"⁵

Se logra entonces, la protección de los trabajadores asalariados de las empresas privadas, miembros de las cooperativas de producción y administraciones obreras y que después de pasar por una larga etapa de afianzamiento presentó el más alto índice de morbilidad, ignorancia en la prevención de las enfermedades y en riesgos del trabajo y por consecuencia, inadecuada utilización de los servicios, por lo que se pensó hacer una serie de cambios en los modos de vida a través de la medicina preventiva y de la educación para la salud, lo que llevaría a elevar el nivel educativo de la población usuaria. Y el Instituto de Seguridad Social para los Trabajadores del Estado ISSSTE, que se encarga también de

³ Ibidem.

⁴ Constitución de 1917.

⁵ Ley del Seguro Social 1999. Pág. 9.

proporcionar protección al trabajador y a su familia, dio inicio en 1959 a raíz de promover la reforma legislativa para incorporar los derechos de los Trabajadores del Estado a la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

2.2. EL TRABAJO SOCIAL EN LAS INSTITUCIONES DE SEGURIDAD SOCIAL ORIENTADAS HACIA LA SALUD.

2.2.1. EN EL ISSSTE.

Con el surgimiento de la Subdirección de General Médica se creó como rango de Jefatura el Departamento de Trabajo Social, estando a cargo una Trabajadora Social como Jefa, tres Supervisoras y veinte Trabajadores Sociales, todos ellos ubicados en clínicas, sus funciones eran realizar visitas domiciliarias, estudio y tratamiento social de personas en situación de calle, orientación a los derechohabientes y el fomento de actividades sociales y culturales dentro de las clínicas. Para 1965, las actividades se amplían llevando a cabo también la vigencia de derechos, sanatorios subrogados, catastro torácico, contraloría médica y en la Jefatura de Clínicas.

En 1972 se crea la Dirección de Servicios Médicos en el Área Metropolitana, Foránea y Servicios Técnicos Normativos. En los Servicios del área metropolitana se estableció la Coordinación de Trabajo Social.

Para 1977, se integra la Asesoría Nacional con una Trabajadora Social como asesora, trece Trabajadoras Sociales como Supervisoras y setenta y tres adscritos a siete clínicas y seis hospitales. En 1979, se establece la oficina Normativa de Trabajo Social, dependiente de la Subdirección General Médica.⁶

2.2.2. EN EL IMSS.

En un principio se incorporó a las trabajadoras sociales a la oficina de estudios económicos y sociales quienes atendían las inconformidades por causa de los desmedidos trámites burocráticos en la atención médica, servicios fuera de tiempo, retraso en el pago de subsidios entre otras actividades.

⁶ Valero Chávez Aída. El trabajo Social en México. Ed. UNAMENTS. 1ª edición. México. 1994 págs 60-61.

Posteriormente esta oficina pasó a formar parte del Departamento Jurídico y se nombra a la primera Jefe de Trabajo Social, cuyas actividades iban desde las administrativas hasta las de promoción entre patrones y obreros del sistema de seguridad social. Posteriormente los servicios de Trabajo Social pasan a depender de la Subdirección General Médica, en las que se adscriben a las trabajadoras sociales de las diferentes unidades de atención médica, en cuyas acciones está la conquista de derechohabientes para el uso de los servicios médicos y las prestaciones sociales, mejorando con esto su calidad de servicios. De 1964 a 1968 se extiende el servicio de Trabajo Social a los diferentes nosocomios y clínicas, entre las que se encuentran el Centro Médico Nacional del que se crean los Departamentos de Relaciones Públicas, cuyo propósito consistía en establecer relación entre el usuario y la institución y las primeras plazas de supervisoras en Trabajo Social, en la Subdirección General Médica.⁷

⁷ Ibidem.

2.2.3.1. ESTRUCTURA ORGÁNICA DEL INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL.

El Instituto Mexicano del Seguro Social esta integrado por tres diferentes tipos de prestaciones que son: Prestaciones Médicas, Prestaciones Económicas y Prestaciones Sociales, las cuales quedan integradas en el organigrama "A":



Fuente: Coordinación del Deportivo Independencia. México, 2003.

2.2.3.2. LOS PROGRAMAS DE PRESTACIONES SOCIALES DEL INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL.

Las prestaciones sociales quedan entendidas como un medio de previsión y de prevención con carácter educativo y que son consideradas como las acciones que debe de realizar el Instituto. Dentro de estas prestaciones intervienen factores llamados mínimos de bienestar que son: salud, trabajo, vivienda, alimentación, vestido, educación y recreación.⁸ A los mínimos de bienestar se les conoce también como indicadores de nivel de vida o estándar de vida que se refiere al nivel de bienestar social de las comunidades, tomando en cuenta el grado de satisfacción de las principales necesidades humanas. Para que una comunidad alcance un bienestar social es importante que el individuo y su familia, satisfaga en su conjunto a los indicadores de nivel de vida o mínimos de bienestar que la conduzca a obtener una mejor calidad de vida.

En 1956 se determinó la fundación de los servicios de prestaciones sociales. Cuyos servicios se orientaban a:

- Auxiliar a los Servicios Médicos del Instituto mediante la promoción de la medicina preventiva y de la educación médico higiénica.
- Promover un mejor uso del Instituto, a partir de una mejor orientación de la población derechohabiente.
- Impulsar el desarrollo de la seguridad social.
- Desarrollar acciones solidarias conjuntamente con la comunidad para promover la salud y el bienestar integral de la población.
- Facilitar el acceso a la educación y a la recreación.⁹

Así, de un conjunto de clubes se crearon entre otras, las "Casas de la asegurada". Y en la década de los sesenta se constituyen también los programas de enseñanza, los centros de Seguridad Social para el Bienestar Familiar, los Centro de Capacitación y Adiestramiento Técnico, los Teatros, las Unidades Habitacionales, los Centro Deportivos y el Centro Vacacional IMSS Oaxtepec. Y de entre las Unidades Habitacionales construidas se tiene a la Unidad Independencia.

⁸ Las Prestaciones Sociales. **Presente y futuro de la Seguridad Social en México**. Ed. Planta de reproducciones gráficas. IMSS. México, 1998. 1ª edición. Pág.21.

⁹ Ibidem. p.8.

Que se escogió para construirla en una de las regiones más naturales que constituyen el Valle de México, llamado el Batán, sitio privilegiado por la naturaleza que se convirtió por la mano del hombre desde antaño en un bosque de coníferas y frutales, que se ubica en un lugar ideal para descongestionar los antiguos poblados cercanos y procurar una vivienda cómoda e higiénica, ¹⁰ este conjunto habitacional queda dividido en tres sectores llamados "barrios".

- Barrio de Batán Norte
- Barrio de Batán Sur
- Barrio de Batán San Ramón

Cada barrio se hizo para hospedar a una población aproximada de 5000 habitantes en total, cuenta también con un centro comercial, jardín de niños, primaria, locales comerciales, guardería, y en general en toda la unidad cuenta con un mercado central, centro de seguridad social, centro social y juvenil, una clínica, dos teatros uno al aire libre y otro cerrado, un auditorio, una plaza cívica, un deportivo y espacios para juegos infantiles.

Las calles llevan nombres de nuestro pasado histórico y cultural. El Batán Norte lleva nombres indígenas como: Xipe-totec, Chac-mol, Nauhólin, Mayahuel entre otros. El Batán Sur nombres de canciones y danzas populares como: Adelita, La Bamba, Estrellita, Diana, Venadito, Huapango, Son, etcétera. Y en el Batán San Ramón obras literarias como: Periquillo, Sol de mayo, Vespertinas, Primer sueño, Nocturno mencionando algunos y las torres se reconocen con nombres de las principales zonas Arqueológicas de México: Uxmal, Tajín y Tollan. ¹¹

¹⁰ García Cortes Adrián. Unidad Independencia de Servicios Sociales y Habitación. IMSS México, 1961. Pág. 12.

¹¹ García Cortes Adrián. Unidad Independencia. IMSS. México, 1968. 1ª edición. Pág.3.

Esta Unidad fue inaugurada el 20 de Septiembre de 1960, en cuya placa conmemorativa se lee:

"La Unidad Independencia parte de un programa de obras sociales del gobierno de la república que garantiza las libertades y la seguridad de los ciudadanos conquistados por el pueblo en su lucha secular por lograr el bienestar y la felicidad individual y colectiva de los mexicanos. En la vida social las virtudes del ciudadano son inherentes a las virtudes del hombre y en ellos se realizan los valores más elevados de la convivencia humana, la justicia el bien, la verdad y la belleza. La Unidad Independencia inspira a ser testimonio de una vida social plenamente realizada."¹²

La Unidad quedó construida "con el propósito de que en ella se integre una sociedad en la que se practique el cultivo de las relaciones humanas como es: el esparcimiento, la actividad cultural y la solidaridad social".¹³ Y en su afán de contribuir al pleno desarrollo integral del ser humano, se estipula dentro de la Ley del Seguro Social en su Artículo 210, que las prestaciones sociales institucionales serán proporcionadas por medio de programas de:

- Fracción I. Promoción de la salud.
 - Fracción II. Educación higiénica materno infantil, sanitaria y de primeros auxilios.
 - Fracción III. Mejoramiento de la alimentación y la vivienda.
 - Fracción IV. Impulso y desarrollo de actividades culturales y deportivas y en general de todas aquellas tendientes a lograr una mejor ocupación del tiempo libre.
-

¹² cf. Siguenza Gómez Alfredo. Unidad Independencia análisis celular. Ed. IMSS. México, 1961. pág. 9.

¹³ cf. Coquet Benito. Dos tesis acerca de la convivencia humana. Ed. IMSS. México, 1960. (folleto). Pág. 15.

Entre otros cuyo propósito es el de preservar la salud de la población derechohabiente.¹⁴

2.2.3.2.1. EL DEPORTIVO INDEPENDENCIA.

Así, en 1960 queda construido el Deportivo Independencia el cual pertenece al Instituto Mexicano del Seguro Social y que va a formar parte dentro del programa de la fracción IV antes mencionada de prestaciones sociales, y que va a quedar integrado también, dentro de la Unidad Independencia. Dicho deportivo estaba integrado por: un área administrativa, canchas de fútbol, de frontenis, de voleibol, de tenis, frontones, campo de arco y flecha, pista pequeña para correr, un gimnasio, una alberca para niños y otra para adultos al aire libre y con agua templada, vestidores y una cafetería.¹⁵

2.2.3.2.2. ESTRUCTURA ORGÁNICA DEL DEPORTIVO INDEPENDENCIA.

La situación administrativa que guardan los servicios de prestaciones sociales son: por una parte, la Coordinación de prestaciones sociales depende administrativamente de la Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales, su estructura interna la componen cuatro divisiones que son: de Bienestar y Desarrollo Cultural, del Deporte y Cultura Física, Sociales de Ingresos y de Programas y Sistemas.

Y por la otra en el ámbito operativo en general, en cada delegación se encuentra una Jefatura de Servicios de Prestaciones Sociales en cuya estructura interna se haya compuesta por tres jefaturas de departamento que son: Supervisión de Prestaciones Económicas, Guarderías y Prestaciones Sociales.¹⁶ En la delegación tres se encuentra integrado el Deportivo Independencia, así el organigrama "B" queda integrado de la siguiente manera:

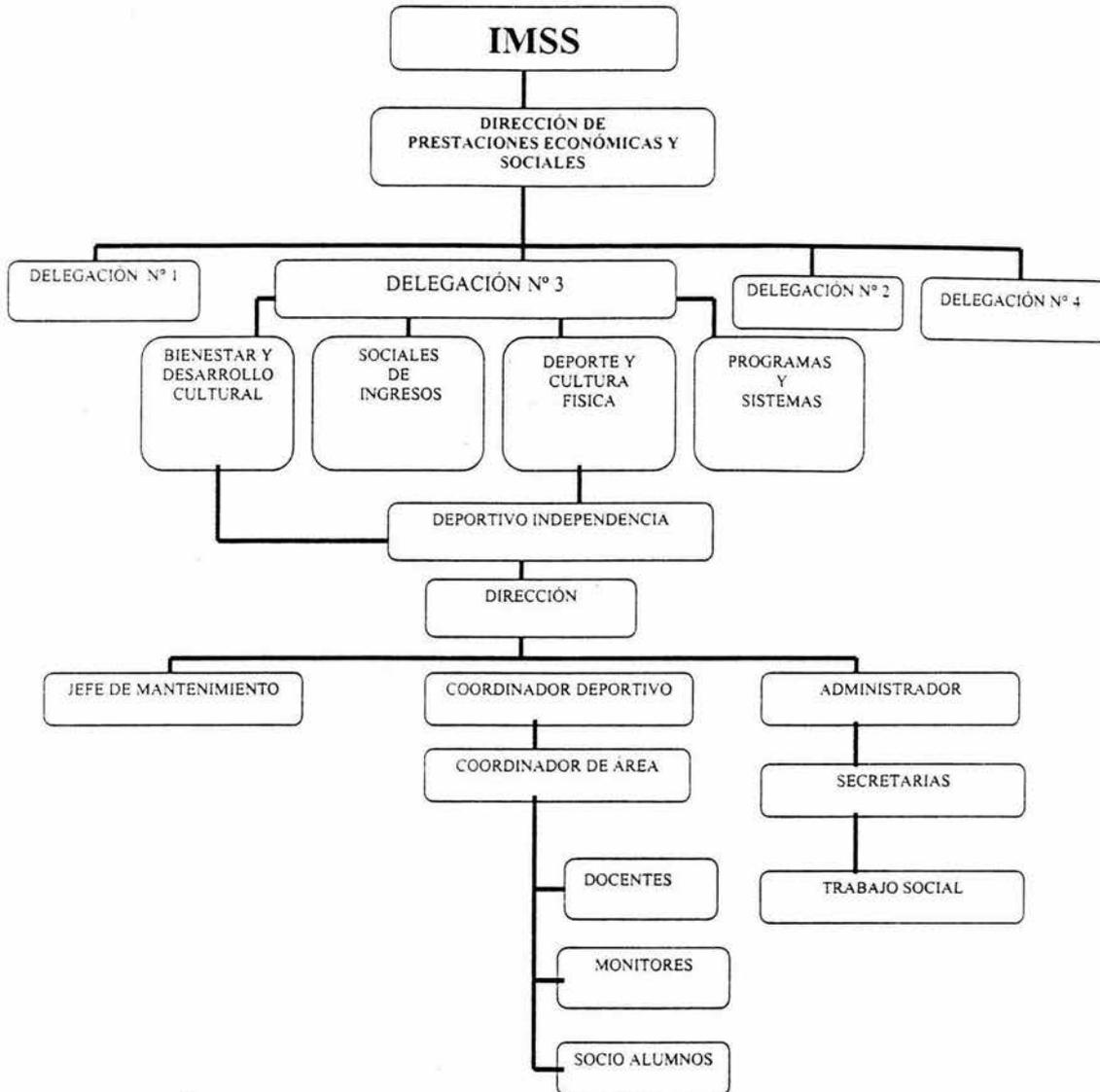
¹⁴ Ley del Seguro Social 1999. Pág. 81.

¹⁵ Siguenza Gómez Alfredo. Unidad Independencia análisis celular. Ed. IMSS. México, 1961. Pag.11.

¹⁶ Las Prestaciones Sociales. Presente y futuro de la Seguridad Social en México. Ed. Planta de reproducciones gráficas. IMSS. México. 1998.1ª edición. Pág.276.

ORGANIGRAMA

B



Fuente: Coordinación Deportivo Independencia. México, 2003.

2.2.3.2.3. OBJETIVOS.

Su finalidad esencial es propiciar la salud física y mental.

- 1) Cubrir uno de los expedientes máximos de la función social del Instituto Mexicano del Seguro Social, como es la educación por el trato social.
- 2) Evitar una asistencia libre para crear en los usuarios una conciencia de cuidado y de respeto a las instalaciones deportivas.¹⁷

2.2.3.2.4. PROGRAMAS.

2.2.3.2.4.1. De Iniciación Deportiva o Cultura Física.

En este programa se dan los fundamentos para una iniciación deportiva, se les inculcan los valores que deben aprender como: el adquirir disciplina, respeto entre sus compañeros, juego limpio, orden, actitud positiva y buena disposición, los valores cívicos que son de rigor en una institución. Este programa se lleva a cabo como una medida de prevención de enfermedades como: alcoholismo, drogadicción entre otros porque ya se les han presentado algunos casos.

2.2.3.2.4.2. Para equipos representativos.

Este programa es para deportistas a los que se les somete a la enseñanza de una técnica más depurada y además de que ya están capacitados para salir a competir con otras instituciones. Ambos programas los llevan a cabo profesores de educación física .

Las actividades físico deportivas que se imparten son: natación, gimnasia artística, voleibol, judo, acondicionamiento físico, básquetbol, aero-jazz, ejercicios de rehabilitación, -*jazz infantil, buceo, taekwan-do, karate, gimnasia aeróbica y fútbol.

El cupo es de 15 a 20 personas por grupo y va de acuerdo al profesor. Pero también hay deportes que no son estables como sucede con el básquetbol porque no se cuenta con profesores durante todo el año. La población no se mantiene constante porque proviene de otras delegaciones y les queda retirado. La demanda es alta y no alcanza para atender a todos, porque les hacen falta más instalaciones deportivas. No le hacen promoción a las

¹⁷ García Cortes Adrian. Unidad Independencia de Servicios Sociales y Habitación. IMSS México, 1961. Pag. 29.

actividades ya que la gente sola va a pedir información y porque no se le puede dar cupo a todos.

Después de las reformas hechas a la Ley del Seguro Social en 1973, las Prestaciones Sociales quedan asentadas formalmente, en cuyo objetivo que es "fomentar la salud, la prevención de accidentes y enfermedades y promover la elevación del nivel de vida de la población"¹⁸, pero se enfoca más hacia la promoción cultural a través de la realización de espectáculos artísticos y a la promoción del deporte de alto rendimiento.

Para 1980, los programas los enfocaron hacia el fomento de la salud integral bajo las siguientes políticas generales:

- Atender a la población derechohabiente principalmente a jubilados y pensionados, madres en edad fértil y pacientes en rehabilitación.
- Estimular la participación de la población en el autocuidado de la salud y el mejoramiento del medio.
- Establecer estrecha coordinación extrainstitucional e intrainstitucional.
- Incorporar a la estructura programática, los conceptos de fomento de la salud, prevención de enfermedades, elevación de los niveles de vida y coordinación institucional.

Pero fue un programa que tuvo bajo impacto poco sólido, debido a la falta de continuidad en sus políticas.

Así, pese al tiempo que el Instituto lleva de ofrecer estos servicios se han modificado estructuras, programas y contenidos, obedeciendo más a intereses particulares o a modas sexenales que a necesidades sociales de la población usuaria.

Para 1994, según datos estadísticos prestaciones sociales contaba a nivel nacional con la siguiente infraestructura inmobiliaria:

¹⁸ Las Prestaciones Sociales. Presente y futuro de la Seguridad Social en México. Ed. Planta de reproducciones gráficas. IMSS. México, 1998. 1ª edición. Pág.9.

Cuadro No. 1
INFRAESTRUCTURA INMOBILIARIA DEL IMSS.

TIPO DE UNIDAD	TOTAL
Centros de Seguridad Social	116
Centros de Seguridad Participativa	6
Centros de Artesanías	3
Centros Culturales	2
Unidades Deportivas	12
Teatros Cubiertos	38
Auditorios al Aire Libre	36
Centros IMSS Solidaridad	87
Centros de Extensión de Conocimientos	1,508
Tiendas	149
Velatorios	17
Centros Vacacionales	4

Fuente: Las Prestaciones Sociales. **Presente y futuro de la Seguridad Social en México**. Ed. Planta de reproducciones gráficas. IMSS. México, 1998. 1ª edición. Pág.277.

El personal en las áreas de Bienestar, Desarrollo Cultural y Cultura Física y Deporte durante este año, era de 5,438 en total.

Con la incorporación de los servicios de prestaciones sociales en el IMSS se adoptó un modelo de seguridad social integral cuyo enfoque no sólo va dirigido hacia la atención de la enfermedad sino también y sobre todo a la salud. Del que dependen tres programas agrupando diferentes acciones y servicios, siendo estos: Cultura para la Salud, Superación del Nivel de Vida y el de Contribución al Bienestar Social, considerando a este último de suma importancia para este estudio, cuyo objetivo se enfoca a: "fomentar el bienestar social a través de actividades educativas, culturales, deportivas y recreativas que impulsen la superación personal y contribuyan al mejoramiento del entorno".¹⁹

¹⁹ Ibidem p. 278.

Dentro de este programa se cuenta con una serie de programas sustantivos que son presentados en el cuadro N° 2.

Cuadro No. 2

PROGRAMAS SUSTANTIVOS DE CONTRIBUCIÓN AL BIENESTAR SOCIAL DEL IMSS.

Programa-acciones	Cursos	Campañas	Platicas	Servicios	Eventos	Talleres	Actividades	Lineas de estrategias
Recreativo y Cultural				13	18	8		
Mejoramiento Alimenticio	4							
Mejoramiento de la Vivienda y Superación de la Vida en el Hogar	4	2	1					
Formativo Artístico Artesanal	14							
Deporte y Cultura Física	21							
Atención a Empresas				2				
Institucional para el Bienestar y la Incorporación al Desarrollo de Personas Discapacitadas	4			2	5			
Atención a Centros de Día			1	8	5			1
Servicios Sociales de Apoyo	3			4				
2ª Jornada Nacional de Salud y Bienestar Familiar							8	
Contribución al Programa Nacional de la Mujer.								4

Fuente: Las Prestaciones Sociales. Presente y futuro de la Seguridad Social en México. Ed. Planta de reproducciones gráficas. IMSS. México, 1998. 1ª edición. Pág.280.

CUADRO N° 3

PROGRAMA SUSTANTIVO DE CULTURA PARA LA SALUD DEL IMSS.

Programa-acciones	Cursos	Campañas	Platicas	Servicios	Eventos
Programa institucional de fomento a la salud	25	9	8	3	8
Atención al adolescente		2	1	2	1
Prevención y control de enfermedades diarreicas con énfasis en cólera		6	1		
Prevención de adicciones		3		2	4
Hacia la medicina preventiva y educación para la salud	2	5	1	2	3
Modificación de factores de riesgo cardiovascular	2		1		1
Rehabilitación integral	1		1		
Dignificación y conocimiento del adulto mayor		2	1	3	1

Fuente: Las Prestaciones Sociales. Presente y futuro de la Seguridad Social en México. Ed. Planta de reproducciones gráficas. IMSS. México, 1998. 1ª edición. Pág.279.

CUADRO N° 4
PROGRAMA SUSTANTIVO DE SUPERACIÓN DEL NIVEL DE VIDA DEL IMSS.

Programa-acciones	Cursos	Campañas	Servicios
Protección y Mejoramiento de la Economía Familiar	7	3	3
Adiestramiento Técnico y Capacitación	7		1
Apoyo al Poder Adquisitivo del Salario de los Trabajadores			11
Fomento Educativo	4		

Fuente: Las Prestaciones Sociales. Presente y futuro de la Seguridad Social en México. Ed. Planta de reproducciones gráficas. IMSS. México, 1998. 1ª edición. Pág.281.

Dichos programas “contribuyen a la preservación de la salud influyendo positivamente en los hábitos, costumbres y prácticas, los cuales ofrecen a los trabajadores mayores oportunidades de desarrollo humano, haciendo viable el carácter integral salud, aspectos que son básicos para la integración familiar y los valores nacionales que apoyan la política social del Estado mexicano”.²⁰

Para 1997, las actividades de prestaciones sociales que se encontraban directamente relacionadas con el mínimo de bienestar de educación, comprende no sólo las que se han ido desarrollando desde su fundación sino también aquellas que son de carácter formativo, como son los cursos de teatro, pintura y danzas tradicionales entre otras, actividades relacionadas con la educación escolar, como cursos de regularización de primaria y secundaria, talleres culturales y escuela para adultos entre otras y en cuanto a la Cultura Física y el deporte se mencionan las siguientes actividades con carácter educativo preventivo como son: los cursos básicos de acondicionamiento físico aeróbico, el curso “jóvenes de corazón” y los de iniciación deportiva que constan de los deportes más populares, así como los cursos optativos de ajedrez y gimnasia. También se encuentran las actividades educativas de bienestar y desarrollo social tales como: los cursos de protección y mejoramiento de la economía familiar, educación y fomento para la salud, primeros auxilios, salud reproductiva, educación sexual y reeducación familiar para quienes contaban

²⁰ Ibidem p. 282.

con un familiar con alguna discapacidad, promoción y formación de grupos de autogestión y la prevención de desastres y contra las adicciones.²¹

Si bien, a las prestaciones sociales las integraba un conjunto de acciones formativas, sociales, culturales, educativas, deportivas y de protección al ingreso dirigidas a la población en general, en algunas de sus actividades han sido eficaces, en otras continúan presentes serias deficiencias.²²

2.2.3.3. EL DEPARTAMENTO DE TRABAJO SOCIAL DEL DEPORTIVO INDEPENDENCIA.

El Departamento de Trabajo Social del Deportivo Independencia lleva a cabo acciones de los programas sobre Cultura para la Salud, Superación del Nivel de Vida y del de Contribución al Bienestar Social, el cual está a cargo de tres trabajadoras sociales de nivel técnico, una se encuentra en el turno de la mañana y dos en el de la tarde.

2.2.2.3.1. OBJETIVOS.

- 1) Cumple con lo establecido en el Centro de Capacitación para el Trabajo y el reglamento interior vigente del deportivo.
- 2) Entrega del informe de las acciones realizadas los días 20 de cada mes.

2.2.2.3.2. PROGRAMAS.

El Departamento de Trabajo Social del Deportivo Independencia, colabora dentro de los programas sustantivos de la Coordinación de Prestaciones Sociales en los de:

- 1) Cultura para la salud, que a su vez también se encuentran otros como:
 - Programa institucional de fomento a la salud.
 - Atención al adolescente.
 - Prevención de adicciones.
 - Dignificación y conocimiento del adulto mayor.

²¹ Ibidem. pp. 154-155.

²² Ibidem. p. 10.

2) En el de Contribución al bienestar social:

- Institucional para el bienestar y la incorporación al desarrollo de personas discapacitadas
- Servicio social de apoyo.
- Contribución al programa nacional de la mujer.

3) Por último, en el de Superación del nivel de vida en el de:

- Fomento educativo.

2.2.2.3.2.1. FUNCIONES.

Sus funciones son:

- Coordinar programas adolescentes.
- Coordinar programas vinculados con el área médica como:

El fomento a la salud.

La salud reproductiva.

Discapacidad y prevención.

- Coordinar pláticas llevadas a cabo por el área Médica.

2.2.2.3.2.2. ACTIVIDADES.

Sus actividades son:

- Atender el modulo de información.
- Proporcionar información a los derechohabientes y al público en general sobre los servicios que se dan en el deportivo, así como los requisitos y los trámites que se deben de seguir.
- Inscribir a los usuarios en las actividades que le haya asignado el médico después de haber pasado por los exámenes que le fueron practicados y si está en condiciones para la práctica deportiva.
- Llevar el control de los grupos, ya que tienen un cupo limitado y no deben pasarse del límite que es de 20 personas como máximo en cada grupo.
- Elaboración del periódico mural.²³

²³ Fuente: Entrevista directa con el Departamento de Trabajo Social del Deportivo Independencia. México, 2003.

Así, el Departamento de Trabajo Social cumple con acciones determinadas de cada uno de los programas antes mencionados, en el que se encuentra también el de Deporte y Cultura Física, pero que desafortunadamente de éste último sólo lleva a cabo acciones administrativas ya que no lo tiene asignado y por lo consiguiente no tiene ninguna relación con los deportistas ni con los grupos deportivos para poder participar directamente con ellos.

Es de considerar que el licenciado en Trabajo Social está capacitado para actuar en cualquier ámbito social, ya que durante su formación profesional se le proporcionan herramientas como: a través de sondeos como la aplicación de cuestionarios, entrevistas directas, estudios socioeconómicos, la observación, realizar un diagnóstico, diarios de campo, que le permitan ser más perceptivo para sensibilizar a la comunidad en la que se desempeña que lo conduzcan a adquirir un conocimiento general, que le van a ser útiles para aplicarlas con cualquier tipo de población desde niños hasta personas de la tercera edad incluso a los deportistas y a la población con capacidades distintas que aun se siguen llamando discapacitados, que le permita también llevar a cabo cursos, mesas redondas, conferencias, simposios, entre otras actividades, que lo conduzcan a realizar además dinámicas de grupo, pláticas, entre otras que le sirvan como un apoyo didáctico en el desarrollo de su trabajo. Así, de esta investigación se puede destacar que el profesional de Trabajo Social no es necesario que tenga que saber sobre la práctica de actividades físico deportivas para poder aplicar dinámicas grupales de integración, de comunicación o de cooperación entre otras, que ayuden y beneficien en la dinámica interna del grupo deportivo y además influya en cada uno de los integrantes del grupo, pero que si es conveniente que conozca sobre las características del grupo deportivo y que también es recomendable que le gusten los deportes y si practica alguno mejor, para que pueda inyectar mayor entusiasmo y motivación a los deportistas.

Actualmente, las actividades de prestaciones sociales quedan enmarcadas dentro de los lineamientos del Plan Nacional de Desarrollo 2001-2006 en especial en los "postulados de humanismo, equidad y cambio, en los criterios centrales de inclusión, sustentabilidad, competitividad y desarrollo regional, y en las normas de apego a la legalidad y la

transparencia”.²⁴ Y como continuación y complementación de dichos lineamientos, el Instituto propuso en el 2001 un módulo de atención de prestaciones sociales para el desarrollo humano, del que se desprenden los objetivos y las políticas tanto del Plan Nacional de Desarrollo como el propuesto y en sus características generales del modelo propuesto, entre cuyos elementos considerados como fundamentales se encuentran: la educación, la cohesión social, el medio ambiente y la salud de la que dependen las anteriores, así, resalta la que está en mayor relación con la investigación de este trabajo, la cohesión social, que se refiere al fortalecimiento de la comunicación intergeneracional y al desarrollo de acciones culturales, recreativas, educativas y deportivas, que conjuntan a los distintos grupos heterogéneos y propician la integración grupal y familiar.²⁵

Y de acuerdo a las estrategias propuestas, las consideradas para el presente trabajo serían la de desarrollo comunitario, ya que las prestaciones sociales lo consideran como “el proceso social mediante el cual los individuos de las comunidades ubicadas en las zonas de influencia de los Centros de Seguridad Social identifican conjuntamente con el personal, sus necesidades, expectativas y problemas”²⁶, de la que se retomaran dos líneas de acción como puntos importantes a considerar como serían el rescate de los valores sociales y de culturales, ya que se consideran como una premisa importante, porque el país está conformado de una riqueza multiétnica y pluricultural, con un pasado remoto en el que las tradiciones y las costumbres continúan preservándose, y el de Cohesión Social porque siguen considerando que los valores son uno de los sustentos de ésta y un área en que Prestaciones Sociales puede hacer posible el desarrollo humano.²⁷

Pero con todo lo expuesto anteriormente, los programas de prestaciones sociales del IMSS, que se continúan llevando a cabo aun siguen teniendo serias deficiencias y que no es fácil que se puedan recuperar en lo que resta del sexenio foxista.

²⁴ Prestaciones Sociales 2001. Pág. 5.

²⁵ Ibidem. Pág. 9.

²⁶ Ibidem. Pág. 21.

²⁷ Ibidem. Pág. 22.

IMPORTANCIA QUE LE DA A LA CULTURA FÍSICA LA POBLACIÓN INFANTIL Y JUVENIL QUE PRACTICA ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN EL DEPORTIVO INDEPENDENCIA

3.1. CARACTERÍSTICAS DE LA ENCUESTA. LA CULTURA FÍSICA PARA LA POBLACIÓN INFANTIL Y JUVENIL.

La población deportista es un sector en la sociedad que no es muy tomada en cuenta y sobre todo por el Trabajo Social ya que no se está en condiciones deficientes, en cuanto a lo económico y de salud, que serían las más importantes a considerar para que una persona tenga la posibilidad de practicar una actividad física ó deportiva. Sin embargo también se presentan problemas debido a que carecen de una orientación que los ayude a canalizar su energía para que se sientan mejor con ellos mismos, con su familia y su entorno social.

Siendo entonces importante que los padres sepan conducir a sus hijos hacia actividades físicas, desde nivel preescolar, pero debido a las condiciones en las que muchas familias viven no es posible. Aun así, se puede tomar en cuenta la Educación Física que reciben en las escuelas durante esta etapa. Por lo que a partir de los doce años en la que él niño comienza una nueva etapa, inicio de la adolescencia, se empiezan a dar cuenta de todo lo que sucede y cuando se empiezan a presentar un mayor número de desajustes quedando completamente endeble su personalidad sin ninguna dirección y control. Él temor de los padres y él deseo de introducirlos en actividades que les sean benéficas para que canalicen sus energías como la danza y el deporte, pero que no es solo, iniciarlo en un deporte u otra actividad que requiera de movimiento, sino que existen otros aspectos que él niño requiere para que se pueda conducir mejor y le permita llevar una vida más llevadera durante esa etapa y que en algunos casos se puede prolongar más allá de los diez y ocho años en donde aun no tiene bien definido su carácter y sus objetivos y es en esta etapa en la que sufren desviaciones hacia otro tipo de actividades como la drogadicción, el alcoholismo y el tabaquismo entre otras, que le son perjudiciales para su salud y comienzan a dañarla y vean frustrados sus esfuerzos al llegar a los veintidós años de edad.

El hecho de haber escogido una institución de seguridad social para llevar a cabo la investigación fue en primer lugar porque en este tipo de instituciones se toma mas en cuenta la labor del Trabajador social y en segundo lugar, para conocer además si en el área de Cultura Física y Deporte, también lo hacen y de acuerdo a los datos arrojados en la encuesta no se da una participación directa por parte del profesional, ya que los programas

que de el dependen no tienen nada que ver con la población que práctica actividades físico deportivas por lo que se pierde el trabajo que este podría desarrollar en dicha área.

3.1.1. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

1. Tipo de población.

Se trata de una población homogénea ya que se caracteriza por ser deportista.

2. Muestreo probabilístico.

El deportivo Independencia atendió a una población total de 4525 deportistas registrados durante el año 2002, la que contó con un total de 2941 deportistas entre las edades de 12 a 22 años, considerando que asistieron al deportivo como un promedio mensual, 245 deportistas y entre los meses de noviembre y diciembre por estar próxima a temporada de vacaciones la población fue de 150 deportistas en estas mismas edades, de la que se tomó a una muestra aleatoria de 88 deportistas que representó al 58%, escogiendo a sólo 8 deportistas por grupo de edad de los 12 a los 22 años para aplicarles un cuestionario integrado por cuarenta y nueve preguntas, con el fin de valorar de manera cuantitativa el nivel de cultura física con que cuenta la población.

3. Tamaño de la muestra.

La muestra fue seleccionada con el 95% de confianza un margen de error del +/- 9.9% y una dispersión respecto a la característica en estudio del 65%.

4. Elaboración del instrumento de recolección de datos.

De acuerdo a la hipótesis planteada de la que se sacaron los indicadores para elaborar preguntas contenidas en el cuestionario, siendo la hipótesis la siguiente:

“No basta la práctica deportiva que se realiza con regularidad para proporcionar a los jóvenes hábitos y costumbres positivas, propios de una cultura física ya que sólo esta impedirá que se desvíen hacia actividades que van en perjuicio de su salud física, mental y social”.

5. Aplicación del instrumento.

Se aplicó una prueba piloto de 10 cuestionarios a otra población que practica actividades físico deportivas para valorar el instrumento y así poder aplicarlo a la población objeto estudio.

6. Elaboración del programa (cómputo) para la captura de datos.

Para realizar la captura de la información se recurrió al programa de Excel para la elaboración de los ITEMS que contiene el cuestionario.

7. Vaciado de datos.

Se codificaron los ITEMS, identificándolos con un número específico. Se vació la información en hojas de tabulación, posteriormente se procedió a la captura de la información codificada, para después elaborar los cuadros y las gráficas correspondientes.

8. Medidas estadísticas.

Las frecuencias y los porcentajes se obtuvieron a través de gráficas de pastel y así representar de manera cualitativa la aplicación del instrumento, así como la interpretación de los datos contenidos en este.

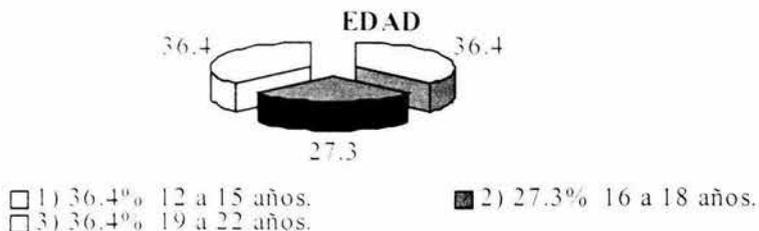
Así en base a lo anterior se obtuvo la siguiente información, véase que en el cuadro y la gráfica N°1, se optó que fueran ocho deportistas de cada edad y sólo a los de 19 años se les aplicó diez cuestionarios y a los de 20 años seis, porque la población de esta edad fue escasa en ese momento así, el 9.1% fue para cada edad de los 12 a los 22 años, excepto en los de 19 como ya se dijo anteriormente, su porcentaje fue del 11.4% y en los de 20 fue del 6.8%.

**CUADRO N° 1
EDAD**

Edad	Frecuencia	Porcentaje
12 a 15 años.	32	36.4%
16 a 18 años.	24	27.3%
19 a 22 años.	32	36.4%
Total	88	100

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México. 2002.

**GRAFICA N° 1
EDAD**



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México. 2002.

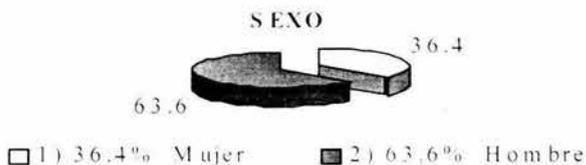
En el cuadro y la gráfica N° 2, el 63.6% de la muestra fue de hombres y el 36.4% de mujeres.

**CUADRO N° 2
SEXO**

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
1) Mujer	32	36.4%
2) Hombre	56	63.6%
Total	88	100

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México. 2002.

GRAFICA N° 2



ESTA TESIS NO SALE
DE LA BIBLIOTECA

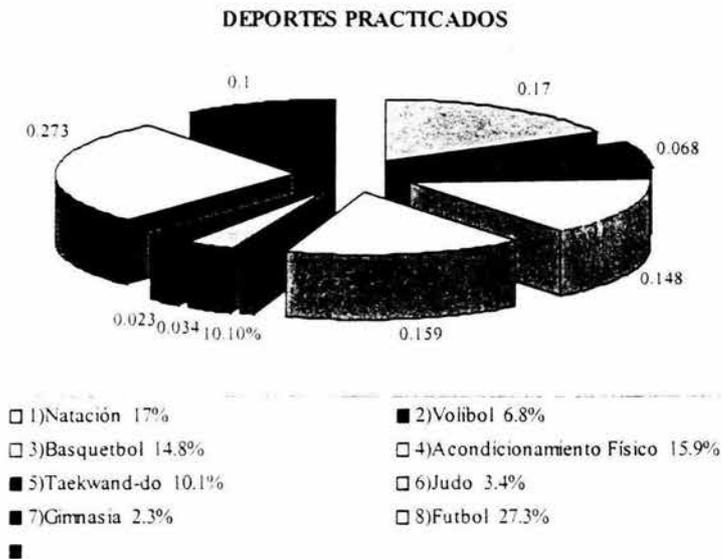
En el cuadro y en la gráfica N°3 se puede ver que destaca el fútbol, como el deporte que practican más, con un 27.3%, le sigue la natación con el 17%, después el acondicionamiento físico con un 15.9%, el básquetbol con un 14.8%, el 10% para los que practican dos deportes, el voleibol con el 6.8%, el judo con un 3.4% la gimnasia con el 2.3% y el taekwand-do con el 1.1%.

**CUADRO N° 3
DEPORTES PRACTICADOS**

3) Actividades físico deportivas practicadas.	Frecuencia	Porcentaje
1) Natación	15	17%
2) Voleibol	6	6.8%
3) Basquetbol	13	14.8%
4) Acondicionamiento Físico	14	15.9%
5) Taekwand-do	10	10.1%
6) Judo	3	3.4%
7) Gimnasia	2	2.3%
8) Futbol	24	27.3%
Total	88	100

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México. 2002.

GRAFICA N° 3



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México. 2002.

3.1.2. FORMACIÓN DE HÁBITOS.

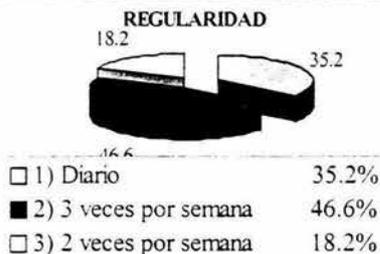
3.1.2.1. Físico deportivos. Para la formación de una cultura física se requiere de hábitos en la práctica física ó deportiva, con respecto a la regularidad con la que efectúan ésta, se destaca que en el cuadro y en la gráfica N° 4, el mayor porcentaje fue del 46.6% para los que la practican tres veces por semana, un 35.2% para los que la realizan diario y un 17% para los que lo hacen dos veces por semana, el ideal y lo mejor es para los que la realizan diario, pero no en todos los deportes se práctica bajo esta regularidad, entonces, aunque la población la quisiera realizar todos los días no podría, ya que los profesores cuentan con diferentes edades y horarios para impartirlas y en algunos sólo se contaba con un solo maestro para todas las edades y sus grupos los intercalaba cada tercer día. Por lo que se debe tomar en cuenta que los que la llevan a cabo tres veces por semana es adecuada para la formación de una cultura física, porque en México no se tiene un sistema conformado para que la población practique una actividad física ó deportiva ya que ésta no es proporcionada de manera gratuita, sino que tiene que ser pagada, como sucede en el deportivo Independencia.

**CUADRO N° 4
REGULARIDAD**

Regularidad	Frecuencia	Porcentaje
1) Diario.	31	35.2%
2) 3 veces x semana.	41	46.6%
3) 2 veces x semana.	15	17%
7) 2 veces por semana y domingos	1	1.1%
Total	88	100

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002

**GRAFICA N° 4
REGULARIDAD**



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002

El cuadro y la gráfica N°5 también tienen que ver con los hábitos, ya que el tiempo que se lleva de practicarlo indica si ya se tiene disciplina y si están conscientes de poderla y quererla realizar, así, los que llevan de dos años un mes a cinco años es el 25% son los que ya tienen formado el hábito, le siguen los de cinco años un mes a diez años con el 22.7% en este caso sería el ideal para tener el hábito ya formado de una cultura física, lo que quiere decir que son veinte los que desde niños se iniciaron en la actividad física y después en el deporte. A los que llevan de una semana a tres meses que es del 13.6%, se les pretende formar una Cultura Física siendo ya personas adultas que apenas se integraron a una actividad física o deportiva, por lo que la Cultura Física se debe de fomentar desde la niñez de acuerdo a los "lineamientos como los siguen en Rusia y aunque su tendencia sea hacia el deporte de alto rendimiento para formar a un grupo selectivo, también están los que continúan practicando una actividad físico deportiva pero sin destacar, siendo ellos los que se dedican a la Cultura Física y al deporte masivo con un enfoque hacia la preparación física del cuerpo en los aspectos técnico deportivos en la higiene y al desarrollo integral del individuo"¹, pero ya que se trata de un porcentaje alto es importante que se les continúe motivando para que no dejen de practicarla.

Así, el mayor porcentaje es el de tres veces por semana y son los que llevan de dos a cinco años de practicarlo, lo que quiere decir que el hábito del deporte no lo obtiene ni la tercera parte de la población. Estos datos señalan que es importante que se les continúe inculcando dicho hábito. Sucede que los deportistas se inician desde que son niños, hasta los 17 ó 18 años aproximadamente y lo tienen que abandonar porque a sus padres les interesa más que estudien y continúen una carrera profesional, que seguir con la práctica deportiva, por lo que consideran que sus profesores no les dan los elementos que requieren para la formación de una cultura física, sino que se enfocan más hacia el desarrollo de la técnica y no a lo que lleva a desarrollar a un individuo de manera integral, es decir, los hábitos de higiene y alimenticios, de salud emocional, así como de su desarrollo personal, familiar y social.

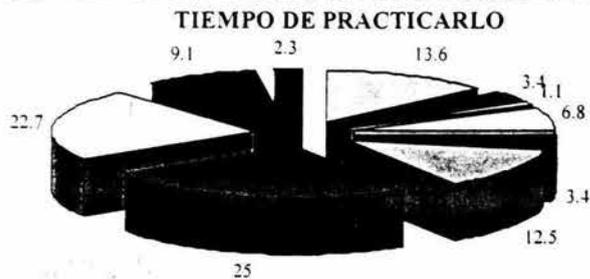
CUADRO N° 5
TIEMPO DE PRACTICARLO

¹ V. A. Ivanov: Dirección del movimiento de Cultura Física. Ed. Científica-técnica. La Habana, 1980. 1ª edición. Pág. 51

Cuanto tiempo llevas practicándolo.	Frecuencia	Porcentaje
1) 1 semana a 3 meses	12	13.6%
2) 4 a 6 meses	3	3.4%
3) 7 a 9 meses	1	1.1%
4) 10 a 12 meses	6	6.8%
5) 13 a 18 meses	3	3.4%
6) 19 meses a 2 años	11	12.5%
7) 2 a 5 años	22	25%
8) 5 a 10 años	20	22.7%
9) 10 a 15 años	8	9.1%
10) 15 a 20 años	2	2.3%
Total	88	100

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 5
TIEMPO DE PRACTICARLO



- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| □ 1) 13.6% 1 semana a 3 meses | ■ 2) 3.4% 4 a 6 meses |
| □ 3) 1.1% 7 a 9 meses | □ 4) 6.8% 10 a 12 meses |
| ■ 5) 3.4% 13 a 18 meses | □ 6) 12.5% 19 meses a 2 años |
| ■ 7) 25% 2 a 5 años | □ 8) 22.7% 5 a 10 años |
| ■ 9) 9.1% 10 a 15 años | ■ 10) 2.3% 15 a 20 años |

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

3.1.2.2. hábitos de higiene. También es requerible que la población adquiriera hábitos para su higiene personal. Así en la población encuestada estos datos se presentan en los cuadros y gráficas 6 y 7, y que son necesarios para que la formación de una Cultura Física se vaya complementando, así, en el cuadro y en la gráfica N°6 se refiere la regularidad con que cepillan sus dientes, la mayoría lo hace tres veces al día, con un 63.6%, y se puede decir que poseen un buen hábito, le siguen los que lo hacen dos veces al día con un 31.8% y por último los que lo hacen una vez con un 4.5%.

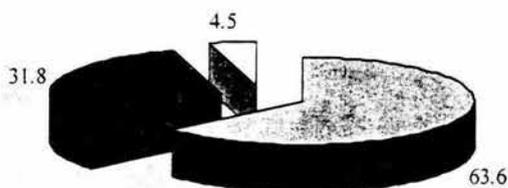
**CUADRO N° 6
HÁBITOS DE HIGIENE**

4) Cada cuándo te cepillas los dientes.	Frecuencia	Porcentaje
1) Tres veces al día	56	63.6%
2) Sólo dos	28	31.8%
3) Sólo una	4	4.5%
Total	88	100

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre, México, 2002.

**GRAFICA N° 6
HÁBITOS DE HIGIENE**

LAVARSE LOS DIENTES



□ 1) Tres veces al día 63.6% ■ 2) Sólo dos 31.8%
□ 3) Sólo una 4.5%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre, México, 2002.

En el cuadro y en la gráfica N°7 se refiere el cambio de ropa y calzado después de haber realizado la actividad deportiva lo que resultó es que un 85.2% si lo hacen y un 14.8% no. En el cuadro N° 7 se refiere a los que se cambian de ropa y de calzado después de haber terminado su actividad física y el uso de sandalias para bañarse, al igual que él de recortar las uñas de manos y de pies, lo que resultó que el 85.5% si lo hace y el 12.5% no, lo que quiere decir que es considerable la higiene para la formación de una cultura física y que sólo es conveniente proporcionarles p láticas enfocadas a estos temas para reafirmarla.

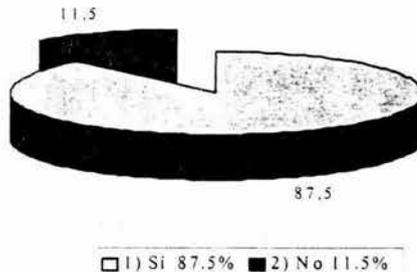
CUADRO N° 7
HÁBITOS DE HIGIENE

Te cambias de ropa y de calzado después de que terminaste tu deporte, usas sandalias para bañarte y recortas las uñas de pies y manos regularmente.	Frecuencia	Porcentaje
1) Sí	78	87.5%
2) No	10	11.4%
Total	88	100

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 7
HABITOS DE HIGIENE

HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

3.1.2.3. hábitos alimenticios. Los hábitos alimenticios de los jóvenes entrevistados se encuentran en los cuadros del 8 al 12, los que también resultaron ser de primer índole, ya que si los que practican este tipo de actividades no se alimentan bien no van a tener fuerzas para efectuar los ejercicios y es posible que se enfermen, por ello resulta un poco desconcertante que en el cuadro 8 no sea el total de la población que considere que no se mejoran los hábitos alimenticios al practicar un deporte, resultando ser que el 84.1% contestó que sí y el 15.9% que no; lo mismo pasa con la información del cuadro y la gráfica N° 9 que se refiere al consumo del agua embotellada y aunque en éste contestaron el 92% que sí la consumen y un 8% que no.

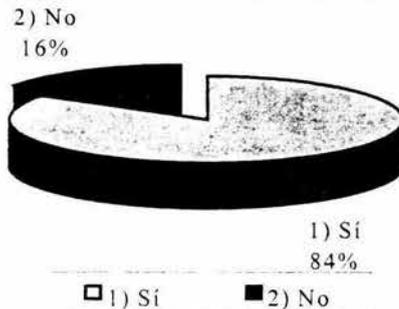
**CUADRO N° 8
HÁBITOS ALIMENTICIOS**

La práctica deportiva mejora los hábitos alimenticios.	Frecuencia	Porcentaje
1) Sí	74	84.1%
2) No	14	15.9%
Total	88	100

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

**GRAFICA N° 8
HÁBITOS ALIMENTICIOS**

**LA PRACTICA DEPORTIVA MEJORA LOS
HÁBITOS ALIMENTICIOS**



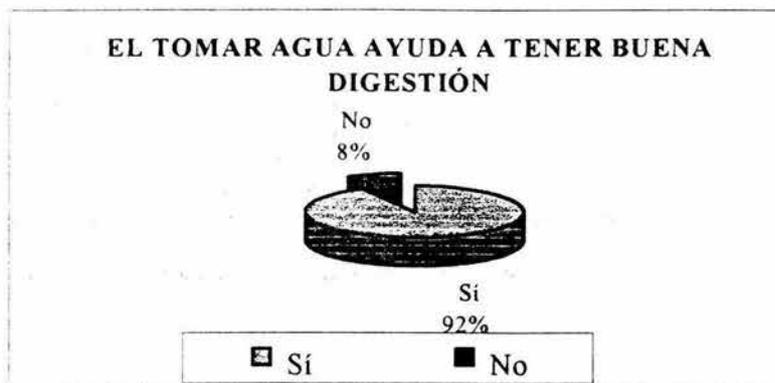
Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

CUADRO N° 9
HÁBITOS ALIMENTICIOS

El tomar agua ayuda a tener buena digestión.	Frecuencia	Porcentaje
Sí	81	92%
No	7	8%
Total	88	100

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 9
HÁBITOS ALIMENTICIOS



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

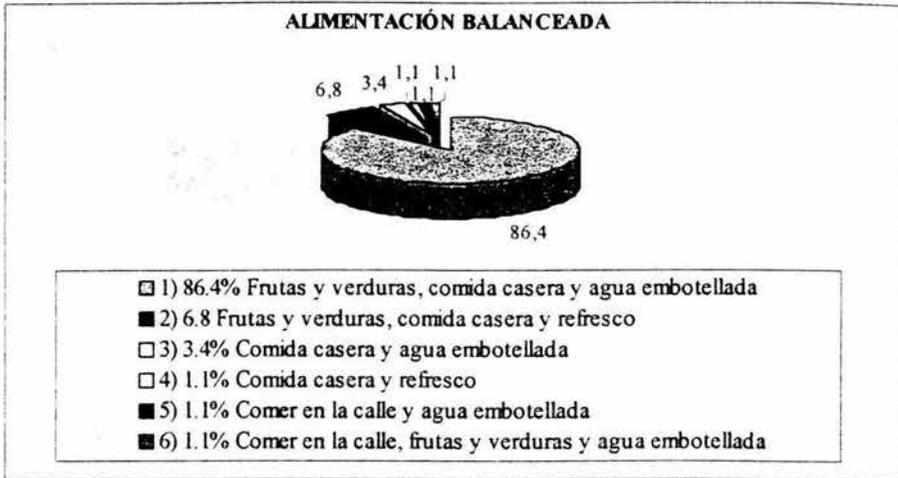
En el cuadro 10 se contradice una proporción porque se reduce el total de los que se alimentan de manera balanceada y también consumen agua embotellada, dando como resultados que en sus hábitos alimenticios el 86.4% si incluye una alimentación balanceada que corresponde a frutas, verduras, comida casera y agua embotellada, el 6.8% incluye frutas, verduras, comida casera y refresco, el 3.4% incluye comida casera y refresco, el 1.1% incluye frutas, verduras, comer en la calle y tomar agua embotellada y el último 1.1% come en la calle y toma agua embotellada.

CUADRO N° 10
HÁBITOS ALIMENTICIOS

En tu alimentación acostumbras incluir.	Frecuencia	Porcentaje
1) Frutas y verduras, comida casera y agua embotellada	76	86.4%
2) Frutas y verduras, comida casera y refresco	6	6.8%
3) Comida casera y agua embotellada	3	3.4%
4) Comida casera y refresco	1	1.1%
5) Comer en la calle y agua embotellada	1	1.1%
6) Comer en la calle, frutas y verduras y agua embotellada	1	1.1%
Total	88	100

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002

GRAFICA N° 10
HÁBITOS ALIMENTICIOS



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002

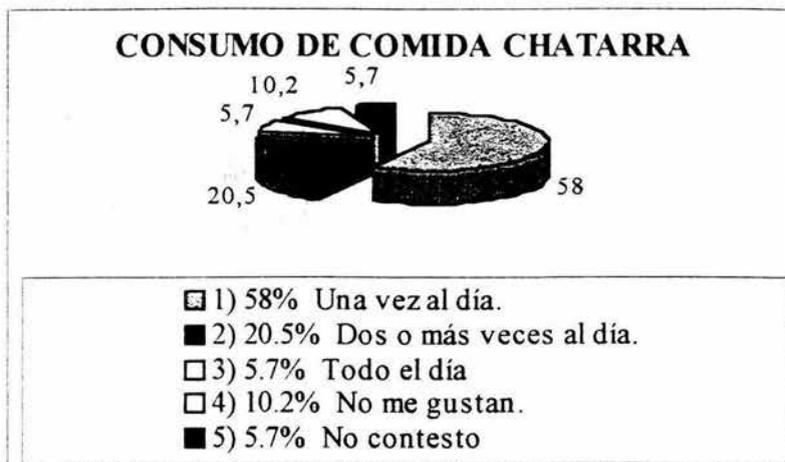
En el cuadro 11 resultó que un 50% si acostumbran la comida chatarra, que no les beneficia en nada a su salud y si les es perjudicial, por el daño que causa en su organismo el consumir estos productos.

CUADRO N° 11
HÁBITOS ALIMENTICIOS

Acostumbras consumir refrescos, golosinas y frituras.	Frecuencia	Porcentaje
1) 58% Una vez al día.	51	58%
2) 20.5% Dos o más veces al día.	18	20.5%
3) 5.7% Todo el día	5	5.7%
4) 10.2% No me gustan.	9	10.2%
5) 5.7% No contesto	5	5.7%
Total	88	100

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 11
HÁBITOS ALIMENTICIOS



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002

El cuadro y la gráfica N° 12 se refieren al número de comidas que realizan, del que resulto un porcentaje del 75%, de los que realizan tres comidas al día, el 21.6% realiza dos y el 3.4% sólo una, por lo que es importante reafirmarles estos hábitos para que continúen perfeccionándolos.

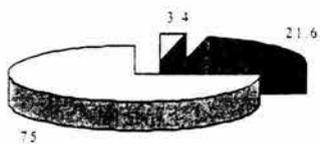
CUADRO N° 12
HÁBITOS ALIMENTICIOS

Cuántas comidas al día haces.	Frecuencia	Porcentaje
1) Una	3	3.4%
2) dos	19	21.6%
3) Tres	66	75%
Total	88	100

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002

GRAFICA N° 12
HÁBITOS ALIMENTICIOS

HÁBITOS ALIMENTICIOS



□ 1) Una 3.4% ■ 2) dos 21.6% ▨ 3) Tres 75%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002

3.1.3.1. tradicionales. En el cuadro y en la gráfica N°13 responden al interés que se tiene por conocer las actividades físico deportivas que se practicaban en la época prehispánica, de lo que resultó que un 62.5% de la población cuestionada si les gustaría saber, para ampliar los conocimientos que tienen sobre la historia de nuestras culturas, y el 37.5% contestó que no, ya que no les es de su agrado.

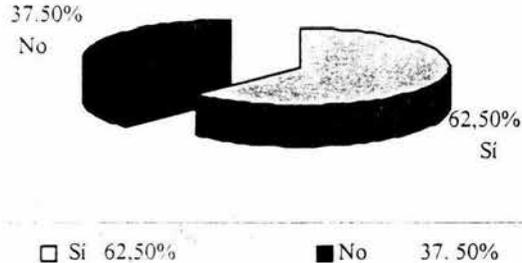
**CUADRO N° 13
COSTUMBRES**

Te gustaría conocer las actividades físicas que se practicaban en la época prehispánica.	Frecuencia	Porcentaje
1) Si	55	62.5%
2) No	33	37.5%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002

**GRAFICA N° 13
COSTUMBRES**

**CONOCER LAS COSTUMBRES SOBRE LOS DEPORTES
PREHISPÁNICOS**



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002

3.1.3.2. de los grupos deportivos del centro. En el cuadro y en la gráfica N°14 que es sobre la costumbre que tienen de hacer fiestas con los grupos del centro deportivo, ya que permite conocer si conviven y si se relacionan entre ellos, del que resulta que el 69.3% no lo acostumbra, el 28.4% sí, el 1.1% no sabe y por último el 1.1% no contestó.

**CUADRO N° 14
COSTUMBRES**

Acostumbran hacer fiestas con los grupos deportivos del Centro.	Frecuencia	Porcentaje
Sí	25	28.4%
No	61	69.3%
No se	1	1.1%
No contestó	1	1.1%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México. 2002

**GRAFICA N° 14
HÁBITOS ALIMENTICIOS**



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México. 2002

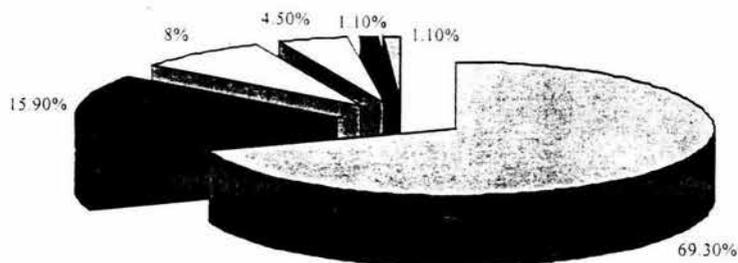
**CUADRO N° 15
COSTUMBRES**

Con qué frecuencia se acostumbra a reunir en tu familia.	Frecuencia	Porcentaje
1) Fines de semana.	61	69.30%
2) Cada cumpleaños	14	15.90%
3) En semana santa	7	8%
4) Fin de semana y cada cumpleaños	4	4.50%
5) Cada cumpleaños y semana santa	1	1.10%
6) No contesto	1	1.10%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México. 2002.

**GRAFICA N° 15
COSTUMBRES**

COSTUMBRES FAMILIARES



<input type="checkbox"/> Fines de semana.	69.3%	<input checked="" type="checkbox"/> Cada cumpleaños	15.9%
<input type="checkbox"/> En semana santa	8.0%	<input type="checkbox"/> Fin de semana y cada cumpleaños	4.5%
<input checked="" type="checkbox"/> Cada cumpleaños y semana santa	1.1%	<input type="checkbox"/> No contesto	1.1%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México. 2002.

3.1.3.3. familiares. En el cuadro N°16 se muestra la frecuencia con la que se reúnen con su familia y el 69.3% contestó que los fines de semana, el 15.9% lo hace cada cumpleaños, el 8% lo hace en semana santa, el 4.5% los fines de semana y cada cumpleaños, el 1.1% cada cumpleaños y semana santa y el 1.1% no contestó.

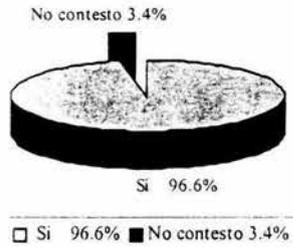
**CUADRO N° 16
COSTUMBRES**

Celebras con tu familia las fiestas del calendario.	Frecuencia	Porcentaje
1) Si	85	96.60%
2) No contesto	3	3.40%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

**GRAFICA N° 16
COSTUMBRES**

COSTUMBRES FAMILIARES



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

3.1.3.5. Reunión con el grupo deportivo. El cuadro y la gráfica N°17 se refiere a la frecuencia con la que se reúnen en el grupo deportivo, así, el 37.5% no lo acostumbra, el 33% lo hace cada fin de semana, el 20.4% lo hace cada mes, existen dos con el 4.5% en uno lo hacen cada quince días y en el otro no contestaron, por lo que se puede decir que tienen una mediana convivencia, pero que sólo lo hacen entre ellos y que hay un hermetismo tal en cada grupo ya que no se abren hacia los demás, porque en lo que respecta a la convivencia con todos los grupos, las tres cuartas partes de la población contestó que no acostumbran reunirse, así se pudo notar que hace falta que se amplíe la comunicación para propiciar la integración y la cooperación entre toda la población.

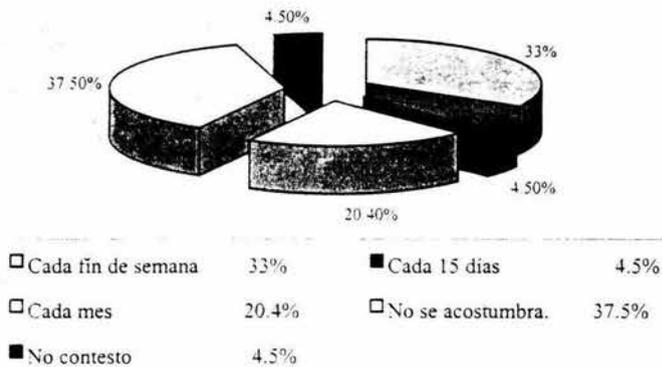
**CUADRO N° 17
COSTUMBRES**

Con qué frecuencia se acostumbran reunir en tu grupo deportivo.	Frecuencia	Porcentaje
1) Cada fin de semana.	29	33%
2) Cada 15 días.	4	4.5%
3) Cada mes.	18	20.4%
4) No se acostumbra.	33	37.5%
5) No contesto.	4	4.5%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

**GRAFICA N° 17
COSTUMBRES**

REUNIONES ACOSTUMBRADAS EN EL GRUPO DEPORTIVO



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

3.1.4.FORMACIÓN DE VALORES.

Los valores representan una parte fundamental en la formación de la personalidad del ser humano, los cuales son inculcados desde la niñez a través de la escuela, la familia, y la iglesia y que también se adquieren con la práctica de una actividad físico deportiva.

3.1.4.1. los valores sociales. En el cuadro y la gráfica N°18, cuyo porcentaje es del 58.9% para quienes los consideraron de suma importancia, poco importantes el 39.8% y sólo el 1.1% nada importantes, con el resultado de este cuadro se da a entender de que hay contradicción con respecto a los cuadros y gráficas N°14 y 17, ya que si realmente les fueran muy importantes existiría una mayor comunicación y convivencia entre todos los grupos deportivos, ya que el ser sociable representa un valor social, así como también la cooperación o ayuda mutua y ésta no se da.

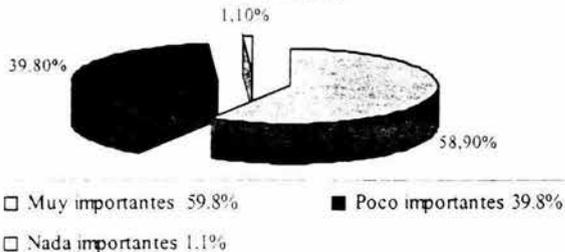
CUADRO N° 18
VALORES

El grado de importancia que le dan a los valores sociales de aceptación, compañerismo, sociabilidad, cooperación y autoestima los deportistas.	Frecuencia	Porcentaje
1) Muy importantes.	46	58.90%
2) Poco importantes.	35	39.80%
3) Nada importantes.	1	1.10%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 18
VALORES

IMPORTANCIA DE LOS VALORES SOCIALES PARA LOS
DEPORTISTAS



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

3.1.4.2. valores personales. Se encuentran registrados en el cuadro y en la gráfica N°19, indica que para el 20.5% son muy importantes, y que para el 79.5% son poco importantes, por lo que se ve que la mayoría no los toma en cuenta.

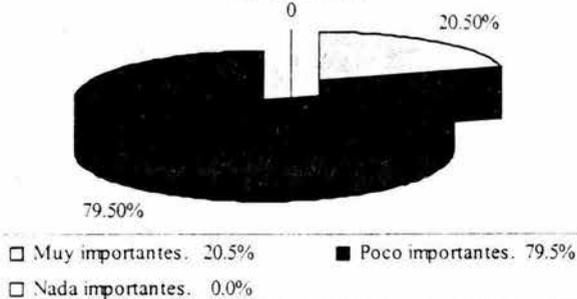
CUADRO N° 19
VALORES

El grado de importancia que le dan a los valores personales de logro, perseverancia, placer, creatividad, mostrar habilidad, salud y forma física los deportistas.	Frecuencia	Porcentaje
1) Muy importantes.	18	20.50%
2) Poco importantes.	70	79.50%
3) Nada importantes.	0	0%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 19
VALORES

IMPORTANCIA DE LOS VALORES PERSONALES PARA LOS DEPORTISTAS



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

3.1.4.3. valores morales. En el cuadro y en la gráfica N°20, se ubican los valores morales, de los que resultó que, para el 23.8% son muy importantes, para el 68.2% poco importantes y para un 8% nada importantes, así, igual al anterior no les dan importancia.

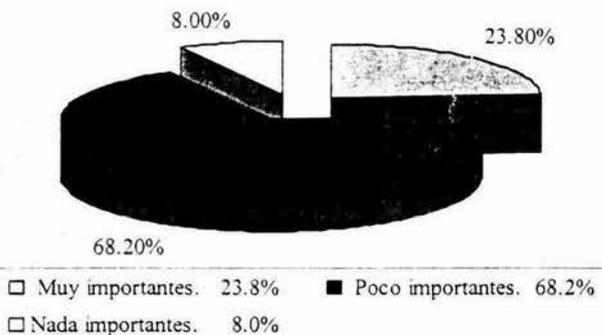
CUADRO N° 20
VALORES

El grado de importancia que le dan a los valores morales de juego limpio y obediencia los deportistas.	Frecuencia	Porcentaje
1) Muy importantes.	21	23.8%
2) Poco importantes.	60	68.2%
3) Nada importantes.	7	8.0%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 20
VALORES

IMPORTANCIA DE LOS VALORES MORALES PARA LOS
DEPORTISTAS



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

3.1.4.4. valores éticos. En el cuadro y la gráfica N°21, que corresponde a los valores éticos para el 29.6% son muy importantes, para el 60.2% poco y un 10.2% nada, se sigue considerando que no tienen interés.

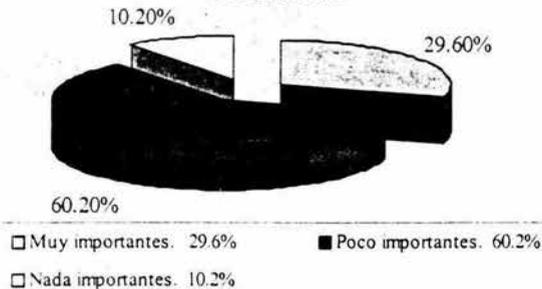
CUADRO N° 21
VALORES

El grado de importancia que le dan a los valores éticos de triunfo y justicia los deportistas.	Frecuencia	Porcentaje
1) Muy importantes.	26	29.60%
2) Poco importantes.	53	60.20%
3) Nada importantes.	9	10.20%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 21
VALORES

IMPORTANCIA DE LOS VALORES ÉTICOS PARA LOS DEPORTISTAS



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

3.1.4.5. Valores cívicos. Corresponde al cuadro y la gráfica N°22, resultó que para el 6.8% son muy importantes, el 50% poco y para el 43.2% nada, por lo que se puede decir que no tienen interés por ellos.

De lo anterior se puede afirmar que es importante que se le inculquen, sobre todo los valores personales, ya que resultó un alto porcentaje el que dijo que le son poco importantes y ya que estos les sirve para mejorar la formación de su personalidad y para tomar más en cuenta su actividad físico deportiva, además de ayudarles a consolidar sus relaciones interpersonales.

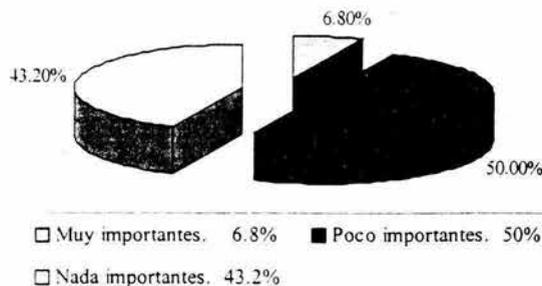
CUADRO N° 22
VALORES

El grado de importancia que le dan a los valores cívicos de libertad, solidaridad, respeto y amor a los símbolos y héroes patrios, los deportistas.	Frecuencia	Porcentaje
1) Muy importantes.	6	6.80%
2) Poco importantes.	44	50.00%
3) Nada importantes.	38	43.20%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 22
VALORES

IMPORTANCIA DE LOS VALORES CÍVICOS PARA LOS DEPORTISTAS



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre-Diciembre. México, 2002.

3.1.5. BIENESTAR FÍSICO, EMOCIONAL Y SOCIAL.

La información de estos cuadros se pueden considerar como los más importantes, ya que por estar referidos a la actividad físico deportiva y lo que ella proporciona al practicarla y por haberse obtenido un alto porcentaje en la mayoría de ellos, se notó que si les importa y les es grato desarrollar la práctica deportiva, así se tiene que.

3.1.5.1. BENEFICIOS:

En el cuadro y gráfica N°23, que se refiere a los beneficios obtenidos, el 83% contestó que sí y el 17% no contestó. Por lo que se puede decir que la mayoría si los consideran importantes en su desarrollo integral.

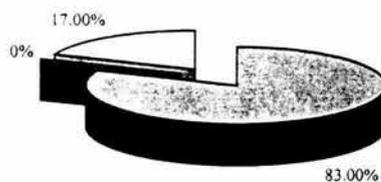
CUADRO N° 23
BENEFICIOS

Aporta beneficios el practicar actividades físico deportivas.	Frecuencia	Porcentaje
1) Si	73	72.7%
2) No	0	0%
3) No contesto	15	17%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 23
BENEFICIOS

APORTA BENEFICIOS EL PRACTICAR ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS



□ Si. 72.7% ■ No. 0% □ No contesto. 17%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

3.1.5.2. SALUD FÍSICA:

En los números de los cuadros y las gráficas del 24 al 26 la información que ofrecen es sobre el bienestar físico que les produce el practicar un deporte, así en el cuadro y gráfica N°24, el 98.9% contestó que si se siente a gusto el practicar una actividad físico deportiva y sólo el 1.1% contestó que a veces.

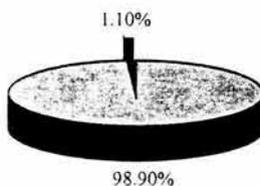
CUADRO N° 24
SALUD FÍSICA

Te sientes a gusto al practicar una actividad físico deportiva	Frecuencia	Porcentaje
1) Sí	87	98.9%
2) A veces	1	1.1%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 24
SALUD FÍSICA

TE SIENTES AGUSTO AL PRACTICAR UNA ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA



□ Sí 98.9% ■ A veces. 1.1%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

En el cuadro y la gráfica N°25 se entreteje la posibilidad de adquirirlo como un hábito porque forma parte de las actividades que realiza el individuo y del que el 92% está convencida de que es necesario que se practique toda la vida y el 6.8% contestó que no y sólo el 1.1% no contestó.

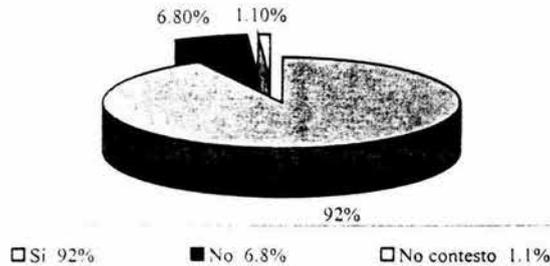
CUADRO N° 25
SALUD FÍSICA

Forma parte de la salud, la práctica de un deporte durante toda la vida.	Frecuencia	Porcentaje
1) Sí	81	92%
2) No	6	6.8%
3) No contesto	1	1.1%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 25
SALUD FÍSICA

FORMA PARTE DE LA SALUD, LA PRACTICA DE UN DEPORTE DURANTE TODA LA VIDA



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

El cuadro y la gráfica N°26, viene a ser un reforzamiento, ya que trata sobre si el profesor les dice lo importante que es la práctica deportiva y en la que se presenta un 81.8% que afirma que si lo hace, un 17% que no y sólo el 1.1% no contestó.

CUADRO N° 26
SALUD FÍSICA

EL profesor les menciona la importancia de la práctica deportiva.	Frecuencia	Porcentaje
1) Sí	72	81.8%
2) No	15	17%
3) No contesto	1	1.1%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 26
SALUD FÍSICA



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

3.1.5.3. SALUD EMOCIONAL (CANALIZACIÓN DE LA ENERGÍA): En el cuadro y la gráfica N° 27, que se refiere a la liberación de la agresividad, está relacionado con la salud emocional, ya que muchas veces el individuo tiende a llenarse de energía que lo dañan cuando es negativa y que de alguna manera al practicar actividades físico deportivas lo ayudan a canalizarla o a liberarla, porque le es difícil desecharla de otra manera, así, el 58% contestó que sí, el 40.9% que no y el 1.1% no contestó.

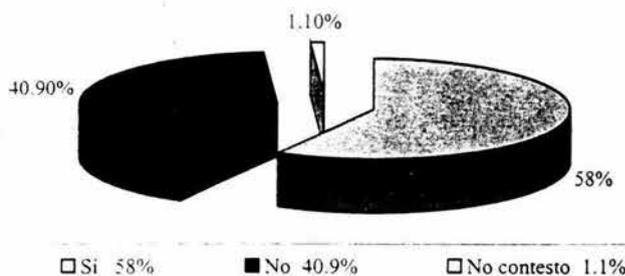
CUADRO N° 27
SALUD EMOCIONAL

Libera la agresividad la práctica deportiva.	Frecuencia	Porcentaje
1) Sí	51	58%
2) No	36	40.9%
3) No contesto	1	1.10%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 27
SALUD EMOCIONAL

LIBERA LA AGRESIVIDAD LA PRACTICA DEPORTIVA



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

3.1.5.4. SALUD SOCIAL:

El cuadro y la gráfica N° 28, se refiere a si la práctica deportiva conduce a obtener un mejor desarrollo integral, el 95.5% contestó que sí, un 3.4% que no y el 1.1% no contestó.

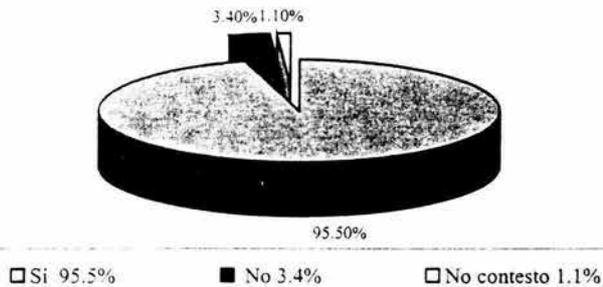
CUADRO N° 28
SALUD SOCIAL

La práctica deportiva conduce a obtener un mejor desarrollo personal, familiar y social, y también autodisciplina, conciencia y desarrollo de las capacidades físicas y mentales del individuo.	Frecuencia	Porcentaje
1) Sí	84	95.5%
2) No	3	3.4%
3) No contestó	1	1.1%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 28
SALUD SOCIAL

LA PRACTICA DEPORTIVA CONDUCE A OBTENER UN MEJOR
DESARROLLO INTEGRAL DEL INDIVIDUO.



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

3.1.6. ACTIVIDADES DE TRABAJO SOCIAL.

La información que se proporcionó en este apartado fue para conocer si el Departamento de Trabajo Social desempeña actividades y dinámicas de grupo encaminadas a mejorar la cultura física de la población, así como también pláticas sobre el alcoholismo, el tabaquismo y la drogadicción pero se pudo notar que no existe gran interés por promover en el deportivo dichas actividades, ya que las que se llevan a cabo las realiza la doctora del centro y Trabajo Social sólo montó un periódico mural, carente de información y poco ilustrado.

3.1.6.1. DINÁMICAS DE GRUPO:

En el cuadro y la gráfica N°29, se refiere si el departamento de Trabajo Social lleva a cabo dinámicas de grupo, así, el 52.3% contestó que no, lo que indica que el Trabajo Social en este tipo de actividades no le interesa aplicar dinámicas que vayan en beneficio y en pro de los que practican alguna actividad físico deportiva en el deportivo, el 28.4% contestó que sí, pero en el tiempo que estuve aplicando la encuesta no hubo movimientos ni llamados por parte de Trabajo Social, sólo se montó un periódico mural acerca de las infecciones causadas por hongos. El 13.6% no sabe y el 5.6% no contestó lo que puede decir, que ni siquiera saben que existe Trabajo Social o que no se han interesado en lo que se realiza en ese departamento.

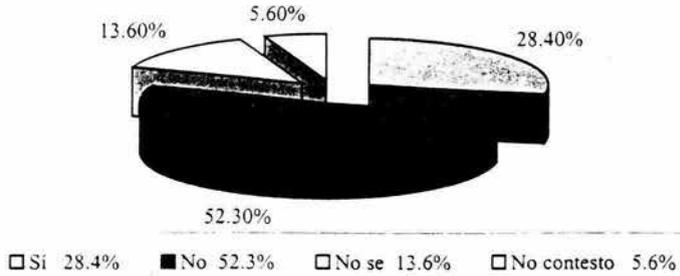
CUADRO N° 29
SALUD SOCIAL

El departamento de Trabajo Social lleva a cabo dinámicas de grupo.	Frecuencia	Porcentaje
1) Sí	25	28.4%
2) No	46	52.3%
3) No se	12	13.6%
4) No contesto	5	5.6%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

**GRAFICA N° 29
SALUD SOCIAL**

**EL DEPARTAMENTO DE TRABAJO SOCIAL LLEVA A CABO
DINÁMICAS DE GRUPO**



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

3.1.6.2. PLÁTICAS:

En el cuadro y la gráfica N°30, que también se refiere al departamento de Trabajo Social en cuanto a que si se llevan a cabo pláticas sobre alcoholismo, drogadicción y tabaquismo, el 47% contestó que no, igual que en el cuadro anterior no les interesa o no tiene autorizado hacerlo, ya que también es un deportivo en el que sólo asiste la población a practicar su actividad físico deportiva en la hora que se inscribió y termina y se va, pero por lo que me di cuenta en las últimas horas del día, en algunas actividades, la gente se queda a platicar y en esos horarios se podrían abrir espacios para llevar a cabo pláticas. El 37.5% contestó que si y es que en esos días se oía decir por micrófono que justo ese día se les invitaba a una plática sobre drogadicción, a la que asistieron sólo cinco personas pero que no eran los deportistas sino los padres de estos y quien la impartía era la doctora del deportivo, no el departamento de Trabajo Social. El 10.2% contestó que no sabe, el 3.4% no contestó y el 1.1% contestó que a veces lo que quiere decir que sólo contestaron por no dejar de hacerlo o por que no saben o no les importa.

3.1.7. FORMACIÓN DE COSTUMBRES QUE PERJUDICAN AL ORGANISMO.

Se refiere a las costumbres que se tienen por consumir bebidas alcohólicas, cigarros ó drogas, así como los daños y las enfermedades que provocan en el organismo este tipo de estimulantes, ya que de alguna manera también se pueden presentar en personas que practican actividades físico deportivas y que siempre son perjudiciales para su salud física, social, y en la canalización de sus energías, además de formarles hábitos negativos o malos hábitos que los llevarán a adquirir una dependencia parcial, es decir, que tengan la necesidad de recurrir a la ingesta de bebidas alcohólicas, a que lleguen a ser fumadores o drogadictos, que los lleve a aumentar cada vez más su dosis hasta caer en una dependencia total y convertirse en adictos. Se pudo observar que el total de la población entrevistada no tiende a consumir drogas, pero de alguna manera los datos se contraponen porque no conocen sobre las drogas que se consumen en el deporte, ya que no se comparan con ninguna de las respuestas que arrojó esta pregunta, pero que también perjudican al organismo del individuo y de las que se debe de tener el mayor cuidado. En cuanto a los que no fuman, ni consumen bebidas alcohólicas, también se dio un alto porcentaje, pero también se obtuvo una cuarta parte que si acostumbran consumir bebidas alcohólicas y una más baja de los que fuman.

3.1.7.1. LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS, EVITA CAER EN ADICCIONES:

La dinámica social cada vez está más afectada debido a la infinidad de actividades que son nocivas para la salud, entre las más comunes están:

El alcoholismo, el tabaquismo y la drogadicción, de las que es factible que se adquieran como costumbre, lo que a la larga les va formando el hábito y se termina siendo adicto y preso de las consecuencias fatales, ya que siempre atentan en contra de su salud. Dentro de la población susceptible a la adicción, se encuentra involucrada también la deportista, que se considera vulnerable por ser una población que fácilmente se puede dejar llevar hacia este tipo de vicios, en especial los jóvenes y los adolescentes. Así, una adicción se considera como: "dependencia física o síquica de una droga u otra sustancia (y de ciertas actividades)".¹ El alcoholismo, el tabaquismo y la drogadicción que ya son consideradas

¹ Vermon Coleman. Adictos v adicciones. Ed. Grijalvo. 1ª Edición.1988. Pág. 209.

adiciones y se definen como: “ La Interacción que se establece entre el organismo y una sustancia que da lugar a cambios físicos y psíquicos que se traducen en la imperiosa necesidad de consumirla”.²

Su uso continuó provoca siempre alguna enfermedad, en el caso del tabaquismo el cáncer de pulmón o el enfisema pulmonar, la bronquitis crónica, la insuficiencia coronaria entre otras problemas vasculares. El alcoholismo provoca gastritis, pancreatitis, cirrosis hepática o cáncer de hígado, enfermedades del sistema nervioso periférico y los cánceres de boca, laringe y esófago entre los más comunes y por la drogadicción se producen la psicosis tóxica, la bronquitis, la conjuntivitis, la hipertensión, la pérdida del apetito y de peso, los problemas renales y cardiacos y las convulsiones entre otras, enfermedades que llegan a provocar en la mayoría de los casos, coma y muerte por sobredosis y por adulteración de la sustancia. Los efectos psicológicos que provocan son: placer, euforia, alucinaciones, cambios drásticos en la personalidad y en la conducta, que los llevan a la evasión de la realidad.³

CUADRO N° 30
SALUD SOCIAL

El Departamento de Trabajo Social lleva a cabo pláticas sobre drogadicción, alcoholismo y tabaquismo.	Frecuencia	Porcentaje
1) Sí	33	37.5%
2) No	42	47.7%
3) A veces	1	1.1%
4) No se	9	10.2%
5) No contesto	2	3.4%
Total	88	100%

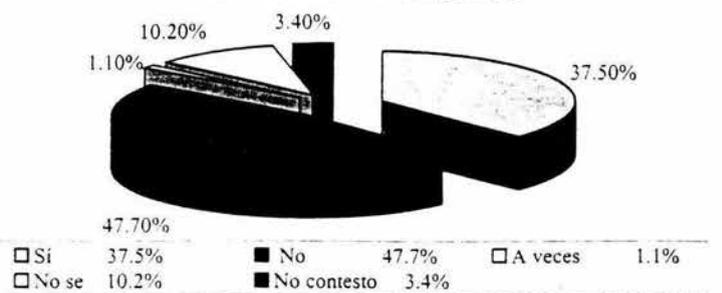
Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

² Martí Tusquets Jose Luis. Conceptos fundamentales de las drogodependencias. Ed. Herder. 1ª Edición. España 1988. Pág. 73.

³ Becerro Francisco Marcos. Salud v deporte para todos. Editorial. Eudema. Madrid, 1990 2ª edición. Pág. 25.

GRAFICA N° 30
SALUD SOCIAL

EL DEPARTAMENTO DE TRABAJO SOCIAL LLEVA A CABO PLATICAS SOBRE DROGADICCIÓN, ALCOHOLISMO Y TABAQUISMO.



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

En el cuadro y la gráfica N° 31, el 92% opina que la práctica de actividades físico deportivas les evita caer en actividades que resultan ser nocivas para la salud integral del individuo como, el alcoholismo, el tabaquismo y la drogadicción, porque los aleja y los mantiene entretenidos o distraídos evitándoles malos pensamientos, un 5.7% opinó que no, ya que cuando se está predispuesto es posible que aunque practiquen alguna actividad físico deportiva lleguen a caer en estas adicciones, aun haciendo deporte, de todos modos tienden a desviarse y es que se puede tratar de personas con carácter débil. Por último el 2.2% no contestó.

CUADRO N° 31
ADICCIONES

El practicar un deporte evita que se caiga en adicciones como: alcoholismo, drogadicción y tabaquismo.	Frecuencia	Porcentaje
1) Sí	81	92%
2) No	5	5.7%
3) No contesto	1	2.2%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 31
ADICCIONES



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

3.1.7.2. CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS:

En el cuadro y en la gráfica N° 32 se hace referencia sobre si acostumbran consumir bebidas alcohólicas, así, el 70.5% contestó que no, el 25% sólo lo hace cuando asiste a las fiestas, el 3.4% los fines de semana y el 1.1% los fines de semana y en fiestas.

CUADRO N° 32
CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Acostumbras tomar bebidas alcohólicas.	Frecuencia	Porcentaje
1) No	62	70.5%
2) Fines de semana	3	3.4%
3) Sólo en fiestas	22	25%
4) Fines de semana y en fiestas	1	1.1%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 32
CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

3.1.7.3. EL CONSUMO DE TABACO:

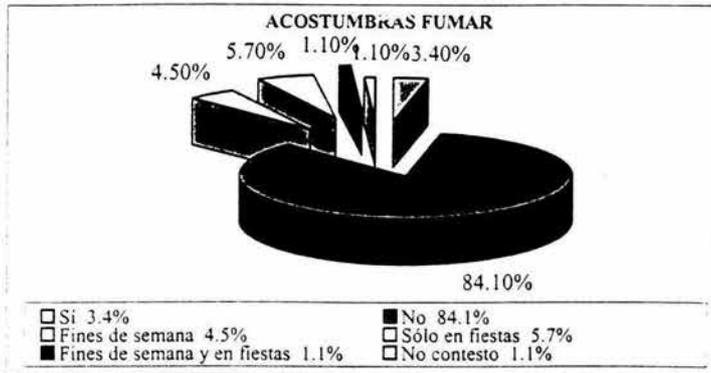
El cuadro y la gráfica N° 33, se refiere a los que fuman y cada cuando lo hacen, así, el 84.1% contestaron que no fuman, por lo que se puede decir que están conscientes del daño que les puede ocasionar y mejor se abstienen de hacerlo, el 4.5% lo hace sólo cuando asisten a las fiestas y el 1.1% fuma los fines de semana y en fiestas.

CUADRO N° 33
CONSUMO DE TABACO

Acostumbras fumar.	Frecuencia	Porcentaje
1) Sí	3	3.4%
2) No	74	84.1%
3) Fines de semana	4	4.5%
4) Sólo en fiestas	5	5.7%
5) Fines de semana y en fiestas	1	1.1%
6) No contesto	1	1.1%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

GRAFICA # 33
CONSUMO DE TABACO



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

3.1.7.4. EL CONSUMO DE DROGAS:

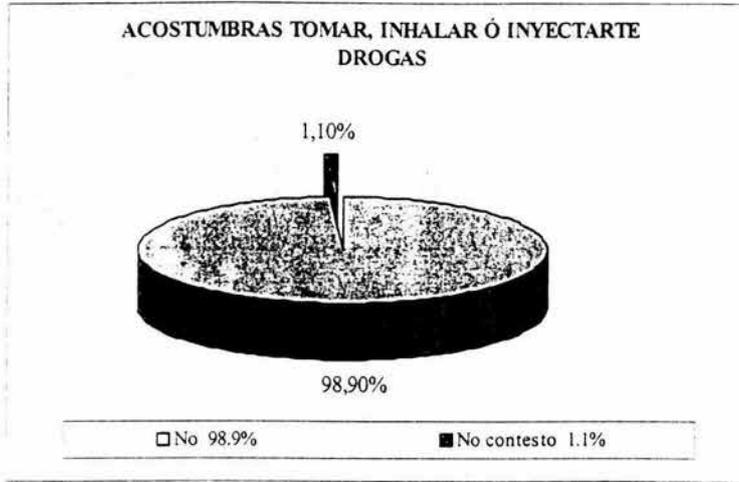
El cuadro y la gráfica N°34, se refiere a los que se drogan, lo que resultó que el 98.8% no lo hace y el 1.1% no contestó.

CUADRO N° 34
CONSUMO DE DROGA

Acostumbras tomar, inhalar ó inyectarte drogas.	Frecuencia	Porcentaje
1) No	87	98.9%
2) No contesto	1	1.1%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 34
CONSUMO DE DROGA



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

3.1.7.5. LA COSTUMBRE DE ASISTIR A FIESTAS:

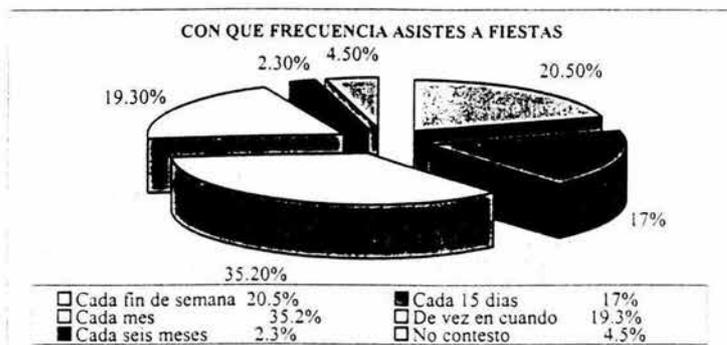
En el cuadro y en la gráfica N°35, se pueden ver los porcentajes, así el 35.2% lo hace cada mes, el 20.5% cada fin de semana, el 19.3% de vez en cuando, el 17% cada quince días, el 4.5% no contestó y el 2.3% cada seis meses y el 1.1% asiste cada quince días y cada mes, con este resultado se puede notar que por general acostumbran ir a reuniones de manera periódica.

CUADRO N° 35
ACOSTUMBRAN IR A FIESTAS

Cada cuando asistes a fiestas.	Frecuencia	Porcentaje
1) Cada fin de semana	18	20.5%
2) Cada 15 días	16	17%
3) Cada mes	31	35.2%
4) De vez en cuando	17	19.3%
5) Cada seis meses	2	2.3%
6) No contesto	4	4.5%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 35
ACOSTUMBRAN IR A FIESTAS



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

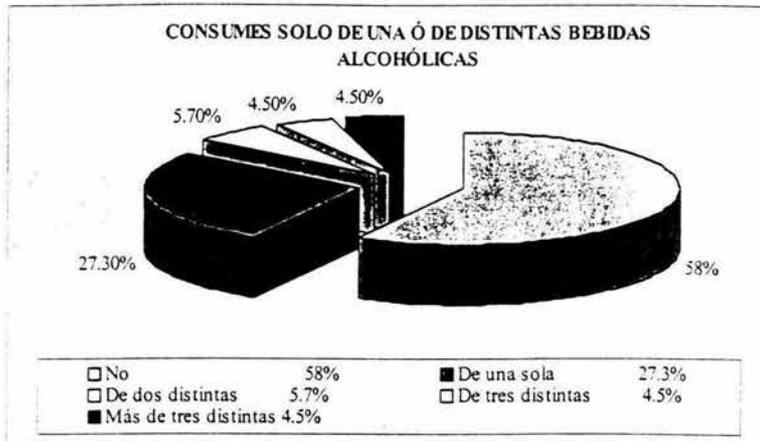
En el cuadro y en la gráfica N°36 se dan a conocer si consumen de una sola o de distintas bebidas alcohólicas, lo que dio, que el 27.3% dijera que solo de una. El 5.7% de dos bebidas distintas, el 4.5% de tres y el 4.5% de más de tres y el 58% no contestó, lo cual quiere decir que dentro de este último porcentaje se encuentran los que no acostumbran consumirlas.

CUADRO N° 36
CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Consumes de una sola o de distintas bebidas alcohólicas.	Frecuencia	Porcentaje
1) No	51	58%
2) De una sola	24	27.3%
3) De dos distintas	5	5.7%
4) De tres distintas	4	4.5%
5) Más de tres distintas	4	4.5%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

GRÁFICA N° 36
CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHOLICAS



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

En el cuadro y en la gráfica N°37 se representa la cantidad de alcohol que consumen, así, igual que en el anterior el 60.2% no contestó porque no lo consumen, se obtuvieron dos resultados, iguales con el 14.8%, uno es para los que toman sólo un vaso y el otro para los que toman más de dos vasos, el 10.2% sólo toma dos vasos. Por lo que se puede considerar que ya tienen la costumbre de consumir alcohol, cuando es de una sola bebida y se vuelve más fuerte la necesidad cuando se toman de dos o de tres bebidas distintas, es decir que ya requieren de una mayor concentración y gusto por el alcohol, por las combinaciones que hacen, lo que los puede conducir hacia la adicción.

CUADRO N° 37
CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHOLICAS

Cantidad de bebidas alcohólicas.	Frecuencia	Porcentaje
1) No	53	60.2%
2. Un vaso	13	14.8%
3) Dos vasos	9	10.2%
4) Más de dos vasos	13	14.8%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 37
CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHOLICAS



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre Diciembre. México, 2002.

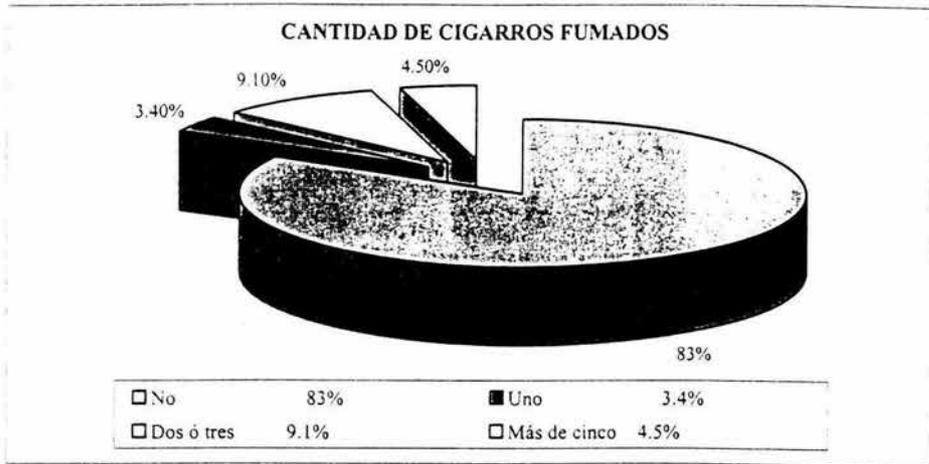
En el cuadro y en la gráfica N°38 se representa la cantidad de cigarros que consumen, así, tenemos que el 83% no contestó, porque no les llama la atención, el 9.1% fuman de dos a tres cigarros, el 4.5% fuma más de cinco y el restante 3.4% sólo fuma uno. Para los que fuman más de cinco su deseo se vuelve más fuerte, y se puede considerar que están al inicio de una adicción.

CUADRO N° 38
CONSUMO DE TABACO

Cantidad de cigarros fumados.	Frecuencia	Porcentaje
1) No	73	83%
2) Uno	3	3.4%
3) Dos ó tres	8	9.1%
4) Más de cinco	4	4.5%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 38
CONSUMO DE TABACO



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

3.1.8. CONOCIMIENTO GENERAL SOBRE LAS ADICCIONES EN EL DEPORTE.

3.1.8.1. ALCOHOLISMO:

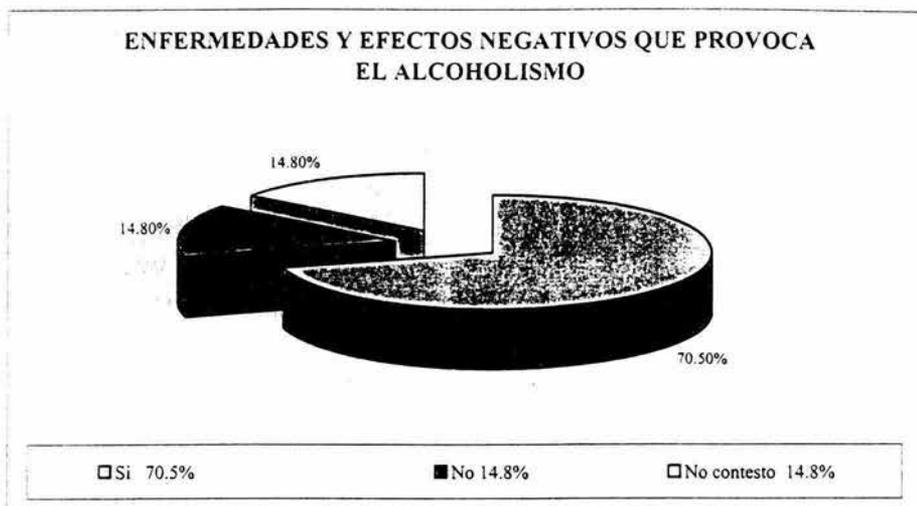
El cuadro y la gráfica N°39 permite conocer si los entrevistados tienen información sobre los daños y las enfermedades que produce el alcoholismo y de las enfermedades expuestas así, el 70.5% contestó que si, lo cual quiere decir que las tres cuartas partes de la población interrogada está enterada y se dieron dos resultados con el 14.8%, en uno contestaron que no y en el otro no contestaron, eso denota que la mayoría está consciente y sabe que le puede ocurrir si se dejan llevar por el consumo de alcohol.

CUADRO N° 39
ADICCIONES

Enfermedades y efectos negativos que provoca el alcoholismo.	Frecuencia	Porcentaje
1) Si	62	70.5%
2) No	13	14.8%
3) No contesto	13	14.8%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 39
ADICCIONES



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

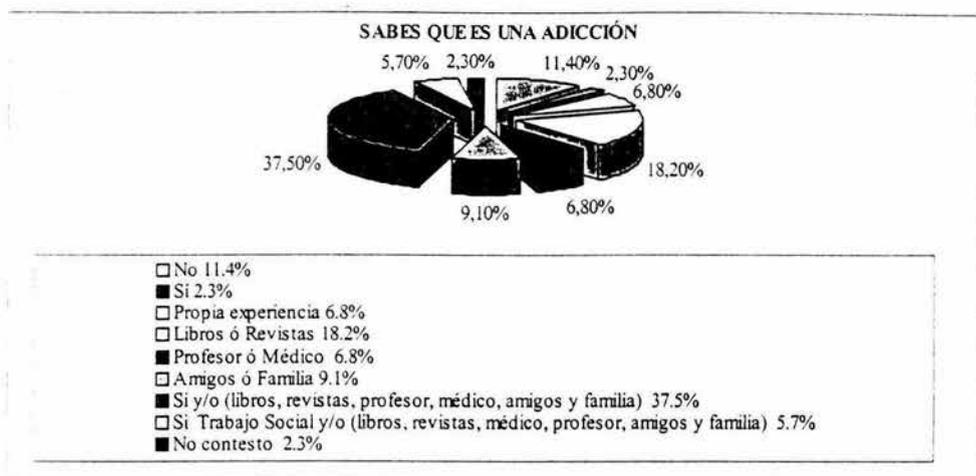
En el cuadro y en la gráfica N°40 se da a conocer si la población sabe que es una adicción y a través de cual de los medios expuestos se enteró. Del que resultó, que el 37.5% se enteró a través de varios medios como son; libros, revistas, profesor, médico, amigos y familia, el 18.2% por libros ó revistas, el 11.4% no sabe, el 9.1% por amigos ó familia, se dieron dos resultados de 6.8% en el que uno corresponde a los que lo hicieron por propia experiencia y el otro por profesor ó médico, el 5.7% por el Trabajo Social, libros, revistas, profesor, médico, amigos y familia, también se dio otro de dos con el 2.3% en el que uno solo contesto que sí y no menciono por que medio y el otro no contesto.

CUADRO N° 40
ADICCIONES

Sabes que es una adicción. A través de que medio te enteraste.	Frecuencia	Porcentaje
1) No	10	11.4%
2) Sí	2	2.3%
3) Propia experiencia	6	6.8%
4) Libros ó Revistas	16	18.2%
5) Profesor ó Médico	6	6.8%
6) Amigos ó Familia	8	9.1%
8) Sí Trabajo Social y/o (libros, revistas, médico, profesor, amigos y familia).	5	5.7%
9) No contesto	2	2.3%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 40
ADICCIONES



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

En el cuadro y en la gráfica N°41 se hace mención sobre los efectos que producen en el organismo estos estimulantes cuando ya se trata de una adicción, ya que impide que se tenga un buen desarrollo en la práctica de actividades físico deportivas, así, el 35.2% se enteró por libros, revistas, profesor, médico, amigos y familia, el 15.9% por libros ó revistas, 13.6% por profesor ó médico, el 9.1% no sabe, el 8% por amigos ó familia, el 6.8% sólo contestó que sí, se dieron dos resultados con el 4.5%, uno los que lo han sabido por propia experiencia y el otro por Trabajo Social, libros, revistas, profesor, médico, amigos y familia y también se tienen dos resultados con el 1.1% uno por Trabajo Social y el otro no contestó.

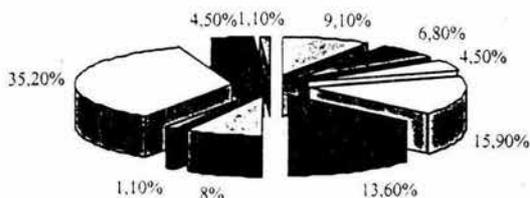
**CUADRO N° 41
ADICCIONES**

Sabes que el consumo de bebidas alcohólicas impide que se tenga un adecuado desarrollo físico. A través de que medio te enteraste.	Frecuencia	Porcentaje
1) No	8	9.1%
2) Sí	6	6.8%
3) Propia experiencia	4	4.5%
4) Libros ó Revistas	14	15.9%
5) Profesor ó Médico	12	13.6%
6) Amigos ó Familia	7	8%
7) Trabajo Social	1	1.1%
8) Sí y/o (libros, revistas, profesor, médico, amigos y familia)	31	35.2%
9) Sí, Trabajo Social y/o (libros, revistas, médico, profesor, amigos y familia)	4	4.5%
10) No contesto	1	1.1%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 41
ADICCIONES

EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHOLICAS IMPIDE QUE SE TENGA UN
ADECUADO DESARROLLO FÍSICO



- No 9.1%
- Si 6.8%
- Propia experiencia 4.5%
- Libros ó Revistas 15.9%
- Profesor ó Médico 13.6%
- Amigos ó Familia 8%
- Trabajo Social 1.1%
- Si y/o (libros, revistas, profesor, médico, amigos y familia) 35.2%
- Si. Trabajo Social y/o (libros, revistas, médico, profesor, amigos y familia) 4.5%
- No contesto 1.1%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

3.1.8.2. TABAQUISMO:

El cuadro y la gráfica N°42 mencionan si los entrevistados saben que por fumar se producen enfermedades infecciosas en el aparato respiratorio y que si no son atendidas a tiempo pueden ser difíciles de curar, así el 35.2% se enteró por libros, revistas, profesor, médico, amigos y familia, el 15.9% por libros ó revistas, el 13.6% por profesores ó médicos, el 12.5% no sabe, se dieron tres resultados con el 5.7% uno correspondió a amigos ó familia, otro sólo contestó que sí y el otro por Trabajo Social y libros, revistas, médicos, profesor, amigos y familia, el 4.5% por propia experiencia y el 1.1% no contestó.

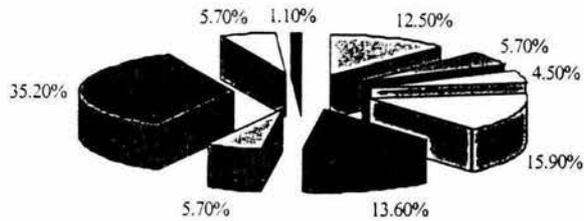
CUADRO N° 42
ADICCIONES

Sabes que el fumar provoca enfermedades respiratorias, fatiga y si es posible hasta sufrir un infarto. A través de que medio te enteraste.	Frecuencia	Porcentaje
1) No	11	12.5%
2) Si	5	5.7%
3) Propia experiencia	4	4.5%
4) Libros ó Revistas	14	15.9%
5) Profesor ó Médico	12	13.6%
6) Amigos ó Familia	5	5.7%
7) Si y/o (libros, revistas, profesor, médico, amigos y familia)	31	35.2%
8) Si, Trabajo Social y/o (libros, revistas, médico, profesor, amigos y familia)	5	5.7%
9) No contesto	1	1.1%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 42
ADICCIONES

EL FUMAR PROVOCA ENFERMEDADES RESPIRATORIAS, FATIGA Y SI ES POSIBLE HASTA SUFRIR UN INFARTO



- No 12.5%
- Si 5.7%
- Propia experiencia 4.5%
- Libros ó Revistas 15.9%
- Profesor ó Médico 13.6%
- Amigos ó Familia 5.7%
- Si y/o (libros, revistas, profesor, médico, amigos y familia) 35.2%
- Si, Trabajo Social y/o (libros, revistas, médico, profesor, amigos y familia) 5.7%
- No contesto 1.1%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

3.1.8.3. DROGADICCIÓN:

El cuadro y la gráfica N°43 se refieren a los daños que provocan las drogas, ya que pueden ser muy perjudiciales por que presentan daños irreversibles en el organismo. Así, el 34.1% contestó que se enteraron por medio de libros, revistas, médicos, profesor, amigos y familia, el 14.8% no contesto, el 13.6% no sabe, el 10.2% por libros ó revistas, el 8% por amigos ó familia, se dieron dos resultados con el 6.8% uno corresponde a los que sólo contestaron que sí y el otro a que se enteraron por profesores ó médicos, el 3.4% se enteró por Trabajo Social y libros, revistas, médicos, profesor, amigos y familia y el 2.3% por propia experiencia.

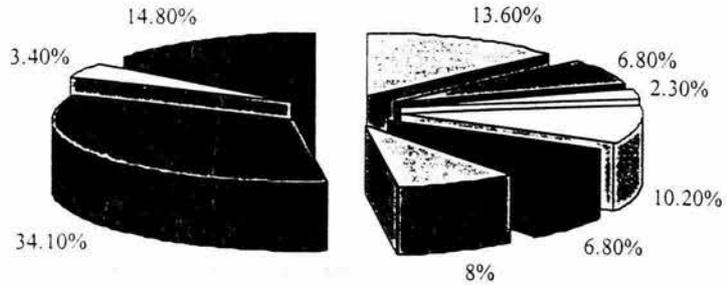
CUADRO N° 43
ADICCIONES

Conoces los daños que producen las drogas. A través de que medio te enteraste.	Frecuencia	Porcentaje
1) No	12	13.6%
2) Sí	6	6.8%
3) Propia experiencia	2	2.3%
4) Libros ó Revistas	9	10.2%
5) Profesor ó Médico	6	6.8%
6) Amigos ó Familia	7	8%
7) Sí y/o (libros, revistas, profesor, médico, amigos y familia)	30	34.1%
8) Sí, Trabajo Social y/o (libros, revistas, medico, profesor, amigos y familia).	3	3.4%
9) No contesto	13	14.8%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 43
ADICCIONES

CONOCES LOS DAÑOS QUE PRODUCEN LAS DROGAS



- No 13.6%
- Si 6.8%
- Propia experiencia 2.3%
- Libros ó Revistas 10.2%
- Profesor ó Médico 6.8%
- Amigos ó Familia 8%
- Si y/o (libros, revistas, profesor, médico, amigos y familia) 34.1%
- Si, Trabajo Social y/o (libros, revistas, médico, profesor, amigos y familia) 3.4%
- No contesto 14.8%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

3.1.8.4. DAÑOS QUE PRODUCEN LAS DROGAS UTILIZADAS EN EL DEPORTE, QUE SIRVEN PARA AUMENTAR EL RENDIMIENTO FÍSICO:

Se encuentran una serie de drogas que afectan la personalidad del individuo, conocidas con el nombre genérico de drogas psicodélicas. Entre los estimulantes del Sistema Nervioso Central están los psicotónicos y los timolépticos, siendo los primeros las utilizadas dentro del deporte.

Es importante que la población deportista y en especial los jóvenes y los adolescentes, conozcan sobre los daños y las enfermedades que ocasionan en el organismo este tipo de sustancias estimulantes y que los conduzca a adquirir un mayor cuidado de su cuerpo y el de valorar su salud, así como el de hacer conciencia de su situación y el de evitarles que lleguen a caer en alguna de estas dependencias que pudieran generarle daños irreparables en su salud, así como el afectar sus relaciones familiares, las interpersonales en su escuela y en su trabajo y aunque ahora cuenten con una buena condición física y tiendan a consumir estas sustancias sin causarles problemas en un principio, sepan que si las llegan a consumir con más constancia es posible que se les llegue a formar el hábito y que después les va a ser difícil dejarlas y sólo bajo tratamientos con unos tratamientos que les pueden salir muy costosos o que no les sean benéficos.

Tomando como base estos conocimientos, en la última parte de la encuesta se obtuvieron los siguientes resultados:

3.1.8.4.1. LAS AMINAS SIMPÁTICAS (ANFETAMINAS), SON:

La benzadrina, maxiton y pervitina entre las más clásicas y muy perjudiciales que se destinan para combatir la fatiga psíquica y física, pero que sólo la inhiben, produciéndose finalmente, un aumento de ésta, además de una fuerte depresión y problemas cardiorrespiratorios entre otros, así como el de provocar adicción al fármaco.⁴

El luxidín y vitalin son estimulantes psicomotores que ayudan a aumentar el trabajo muscular y disminuyen la fatiga, ocupan un lugar intermedio entre las anfetaminas y la cafeína y presentan efectos secundarios parecidos al de las anfetaminas.

Así, en el cuadro y en la gráfica N°44 se refieren a que si saben que las anfetaminas actúan como un estimulante del sistema nervioso y debido a su consumo durante el

⁴ Ibidem. Pág. 117.

ejercicio se sienten muy bien, pero después les sobreviene una fatiga intensa, así el 39.8% contestó que no sabe, el 27.3% se enteró por libros, revistas, médicos, profesor, amigos y familia, el 10.2% por libros ó revistas, el 5.7% por profesores ó médicos, se dieron dos resultados con el 4.5%, en uno se contesto sólo que sí y en el otro se enteró por Trabajo Social y libros, revistas, médicos, profesor, amigos y familia, el 3.4% por propia experiencia, el 2.3% por amigos ó la familia y dos porcentajes con el 1.1 corresponden que uno fue por Trabajo Social y el otro no contestó.

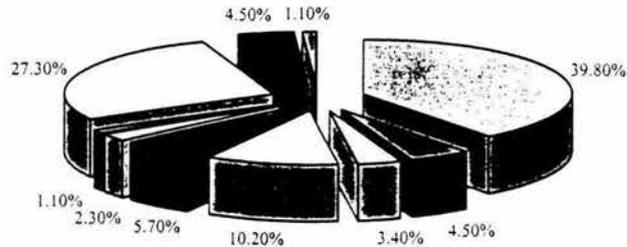
CUADRO N° 44
ADICCIONES

Sabes que las anfetaminas actúan como un estimulante en el organismo, disminuyendo la sensación de fatiga. A través de que medio te enteraste.	Frecuencia	Porcentaje
1) No	35	39.8%
2) Sí	4	4.5%
3) Propia experiencia	3	3.4%
4) Libros ó Revistas	9	10.2%
5) Profesor ó Médico	5	5.7%
6) Amigos ó Familia	2	2.3%
7) Trabajo Social	1	1.1%
8) Sí y/o (libros, revistas, profesor, médico, amigos y familia)	24	27.3%
9) Sí, Trabajo Social y/o (libros, revistas, médico, profesor, amigos y familia)	4	4.5%
10) No contesto	1	1.1%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 44
ADICCIONES

LAS ANFETAMINAS ACTUAN COMO UN ESTIMULANTE EN EL ORGANISMO, DISMINUYENDO LA SENSACION DE FATIGA



- No 39.8%
- Si 4.5%
- Propia experiencia 3.4%
- Libros ó Revistas 10.2%
- Profesor ó Médico 5.7%
- Amigos ó Familia 2.3%
- Trabajo Social 1.1%
- Si y/o (libros, revistas, profesor, médico, amigos y familia) 27.3%
- Si, Trabajo Social y/o (libros, revistas, médico, profesor, amigos y familia) 4.5%
- No contesto 1.1%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

3.1.8.4.2. LOS ESTEROIDES ANABÓLICOS.

Los esteroides anabólicos son hormonas artificiales de la testosterona que producen aumento en la masa muscular, permitiéndole mejorar su fuerza al deportista y los tiempos de recuperación del agotamiento físico, sus efectos negativos pueden aparecer de inmediato o a largo plazo después de haber sido administrados por vía intravenosa o en forma oral, los médicos por lo general no los prescriben para los deportistas, recetándolos en algunas ocasiones en casos de cáncer de seno y osteoporosis en la mujer y para tratar desordenes hormonales en hombres, entre los daños producidos por estas sustancias se encuentran los tumores hepáticos, renales y de próstata, trastornos al miocardio, atrofia testicular así como el de evitar el crecimiento de los huesos si es administrado en adolescentes.⁶

El cuadro y la gráfica N°45 detallan la información que los entrevistados tienen sobre el consumo de anabólicos ayuda a aumentar la fuerza muscular pero que se producen efectos dañinos que ya no es posible de remediar si su consumo cada vez es mayor, así, el 42% no sabe, el 20.5% por libros, revistas, médicos, profesor, amigos y familia, el 17% por libros y revistas, el 6.8% por médicos y profesores, se dieron dos resultados con el 4.5%, uno corresponde a amigos y familia y el otro por Trabajo Social, libros, revistas, médicos, profesor, amigos y familia, el 3.4% por propia experiencia y el 1.1% sólo contestó que sí. También es notorio que un alto porcentaje no sabe, por lo que es importante que se les documente ya que ellos no tienen los medios para hacerlo.

CUADRO N° 45
ADICCIONES

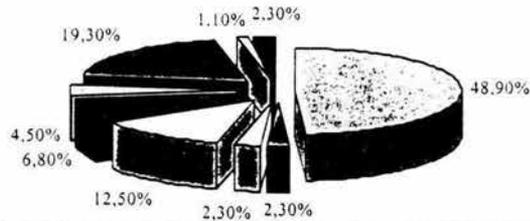
Sabes que los anabólicos ayudan a aumentar la fuerza muscular pero se producen efectos dañinos que ya no es posible remediar si su consumo cada vez es mayor. A través de que medio te enteraste.	Frecuencia	Porcentaje
1) No	37	42%
2) Sí	1	1.1%
3) Propia experiencia	3	3.4%
4) Libros ó Revistas	15	17%
5) Profesor ó Médico	6	6.8%
6) Amigos ó Familia	4	4.5%
7) Si y/o libros, revistas, profesor, médico, amigos y familia)	18	20.5%
8) Si, Trabajo Social y/o (libros, revistas, médico, profesor, amigos y familia)	4	4.5%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

⁶ De Marc Huslache. Todo lo que usted debe saber sobre la práctica deportiva. Ed. Paidotribo Barcelona. 1970. 2ª edición. Págs. 57-58.

GRAFICA N° 45
ADICCIONES

LOS ANABOLICOS AYUDAN A AUMENTAR LA FUERZA MUSCULAR PERO SE PRODUCEN EFECTOS DAÑINOS QUE YA NO ES POSIBLE REMEDIAR SI SU CONSUMO CADA VEZ ES MAYOR



- No 48.9%
- Sí 2.3%
- Propia experiencia 2.3%
- Libros ó Revistas 12.5%
- Profesor ó Médico 6.8%
- Amigos ó Familia 4.5%
- Sí y/o (libros, revistas, profesor, médico, amigos y familia) 19.3%
- Sí, Trabajo Social y/o (libros, revistas, médico, profesor, amigos y familia) 1.1%
- No contestó 2.3%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

3.1.8.4.3., LA EFEDRINA Y LA CODEÍNA:

La efedrina y la codeína son sustancias estimulantes de menor peligrosidad que las anfetaminas y los anabólicos que son prescritos por los médicos en casos de reumas, tos y afecciones pulmonares entre otras, que se presentan en forma de comprimidos, píldoras, gotas nasales o supositorios entre otras. Son sustancias químicas “trampa” que a un deportista le pueden ayudar a aumentar su rendimiento físico y que si se consumen de manera desmedida pueden provocar irritabilidad, temblores, nerviosismo e insomnio entre otros trastornos.⁷

Así, en el cuadro y en la gráfica N°46 se refieren a que si saben que al consumir cafeína, efedrina y codeína se provoca irritabilidad, nerviosismo e insomnio entre otros problemas que perjudican el organismo y que también pueden llegar a ser perjudiciales, así, el 37.5% contestó que no sabe, el 28.4% que se enteraron por libros, revistas, médicos,

⁷ Ibidem. Pág. 59.

profesor, amigos y familia, el 13.6% por médicos y profesores, el 9.1% por libros y revistas, se dieron dos resultados con el 3.4% uno son los que sólo contestaron que si y el otro que por amigos y familia, el 2.3% por propia experiencia y dos con el 1.1%, uno por Trabajo Social, libros, revistas, médico, profesor, amigos y familia y el otro no contestó. El cuadro indica que aunque se trata de un porcentaje de ignorancia más bajo que en los anteriores aun así es importante que el total de la población encuestada conozca los daños que provocan estas drogas.

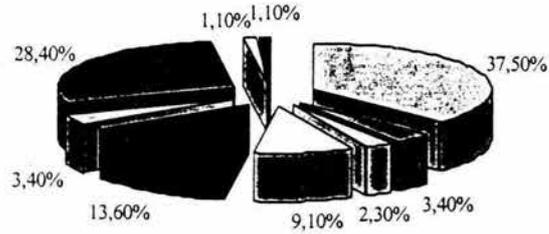
CUADRO N° 46
ADICCIONES

Sabes que el consumo de efedrina, codeína y cafeína provocan irritabilidad, nerviosismo e insomnio entre otros problemas que están perjudicando el organismo. A través de que medio te enteraste.	Frecuencia	Porcentaje
1) No	33	37.5%
2) Sí	3	3.4%
3) Propia experiencia	2	2.3%
4) Libros ó Revistas	8	9.1%
5) Profesor ó Médico	12	13.6%
6) Amigos ó Familia	3	3.4%
7) Si y/o (libros, revistas, profesor, médico, amigos y familia)	25	28.4%
8) Si, Trabajo Social y/o (libros, revistas, médico, profesor, amigos y familia)	1	1.1%
9) No contesto	1	1.1%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

GRAFICA # 46
ADICCIONES

EL CONSUMO DE EFEDRINA, CODEINA Y CAFEINA PROVOCAN IRRITABILIDAD, NERVIOSISMO E INSOMNIO ENTRE OTROS PROBLEMAS QUE ESTAN PERJUDICANDO EL ORGANISMO



- No 37.5%
- Si 3.4%
- Propia experiencia 2.3%
- Libros ó Revistas 9.1%
- Profesor ó Médico 13.6%
- 5) Amigos ó Familia
- Si y/o (libros, revistas, profesor, médico, amigos y familia) 28.4%
- Si, Trabajo Social y/o (libros, revistas, médico, profesor, amigos y familia) 1.1%
- No contesto 1.1%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

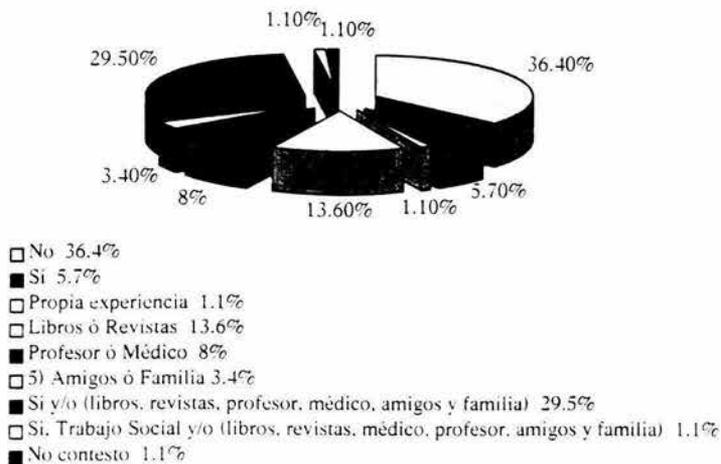
CUADRO N° 47
ADICCIONES

Sabes que el consumo de estas drogas produce en el organismo efectos dañinos. A través de que medio te enteraste.	Frecuencia	Porcentaje
1) No	32	36.4%
2) Sí	5	5.7%
3) Propia experiencia	1	1.1%
4) Libros ó Revistas	12	13.6%
5) Profesor ó Médico	7	8%
6) Amigos ó Familia	3	3.4%
7) Si y/o (libros, revistas, profesor, médico, amigos y familia)	26	29.5%
8) Si, Trabajo Social y/o (libros, revistas, médico, profesor, amigos y familia)	1	1.1%
9) No contesto	1	1.1%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martinez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 47
ADICCIONES

EL CONSUMO DE ESTAS DROGAS PRODUCE EFECTOS DAÑINOS EN EL ORGANISMO



Fuente: Andrea Martinez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

3.1.8.4.4. LA CAFEINA.

El consumir café así como otras sustancias que también contienen cafeína como: la nuez de cola, el té y el cacao, tienen los mismos inconvenientes o ventajas que éste, produciendo un notable aumento del trabajo muscular y disminución de la fatiga, además de que no originan molestias desagradables, pero cuando se supera el gramo al día se presentan cuadros de ansiedad, inquietud, dolor de cabeza y diarrea entre otros síntomas, así como la presencia de un alto colesterol en sangre, con la posibilidad de que la persona muera si las cantidades superan los 18 gramos al día.⁵

El cuadro y la gráfica N°48 se refieren a una droga que mucha gente acostumbra a tomarla todos los días y aunque aparentemente no hace daño, a la larga si se hace de forma indebida, o sea, que se ingieran más de tres tasas de café al día, es perjudicial y se puede convertir en una adicción; así el 30.7% dijo que se enteró por libros, revistas, médicos, profesor, amigos y familia, el 29.5% no lo sabía, el 10.2% se enteró por profesor y médico, se obtuvieron dos resultados de 9.1%, uno fue por libros y revistas y el otro por amigos y familia, el 8% sólo contestó que sí y se obtuvieron tres resultados de 1.1%, uno fue por propia experiencia, el otro por Trabajo Social, libros, revistas, médico, profesor, amigos y familia, y en el último no contestaron. A este tipo de droga es común de que no se le dé mucha importancia y porque no se da suficiente información sobre de ella, pero al igual que a las anteriores también se le tiene que tener cuidado y no exceder en su consumo.

CUADRO N° 48
ADICCIONES

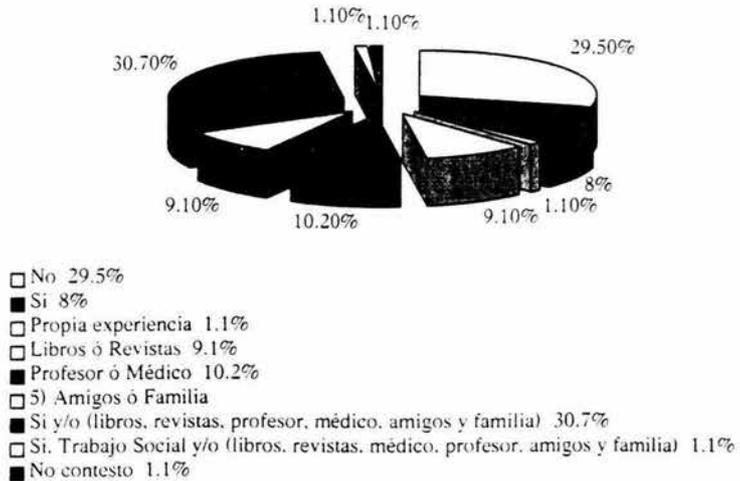
Sabes que el café también es perjudicial si se consumen más de tres tasas al día. A través de que medio te enteraste.	Frecuencia	Porcentaje
1) No	5	29.5%
2) Sí	7	8%
3) Propia experiencia	1	1.1%
4) Libros ó Revistas	8	9.1%
5) Profesor ó Médico	9	10.2%
6) Amigos ó Familia	8	9.1%
7) Sí y/o (libros, revistas, profesor, médico, amigos y familia)	27	30.7%
8) Sí, Trabajo Social y/o (libros, revistas, médico, profesor, amigos y familia)	1	1.1%
9) No contesto	1	1.1%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos, Encuesta directa, Noviembre diciembre, México, 2002.

⁵ Becerro Francisco Marcos, Salud y deporte para todos, Editorial, Eudema, Madrid, 1990 2ª edición, Pag. 26.

GRAFICA N° 48
ADICCIONES

EL CAFÉ TAMBIÉN ES PERJUDICIAL SI SE CONSUMEN MÁS DE TRES TASAS AL DÍA



Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

3.1.9. APOORTE DE CONOCIMIENTOS:

Dados los resultados de los cuestionarios es importante que se inculque a la población deportista el interés por conocer sobre estos temas, a través de pláticas. Así, en el cuadro y en la gráfica N° 49, que se refiere a que si el contestar el cuestionario les permitió adquirir nuevos conocimientos, el 17% contestó que no, el 78.4% contestó que sí y el 4.5% no contestó.

Con este último resultado, se pudo notar que al ser un alto porcentaje los que contestaron que sí, quiere decir que si les aportó y que les es de suma importancia el conocer más sobre los temas expuestos en el cuestionario.

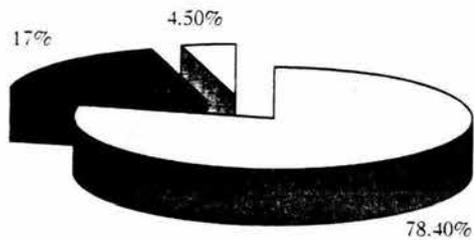
CUADRO N° 49
APORTE DE CONOCIMIENTOS

El contestar este cuestionario te permitió adquirir nuevos conocimientos.	Frecuencia	Porcentaje
1) Si	69	78.4%
2) No	15	17%
3) No contesto	4	4.5%
Total	88	100%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

GRAFICA N° 49
APORTE DE CONOCIMIENTOS

EL CONTESTAR ESTE CUESTIONARIO TE PERMITIÓ ADQUIRIR
NUEVOS CONOCIMIENTOS



□ Si 78.4%

■ No 17%

□ No contesto 4.5%

Fuente: Andrea Martínez Campos. Encuesta directa. Noviembre diciembre. México, 2002.

CAPITULO IV
PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE CULTURA FÍSICA Y PREVENCIÓN DE
ADICCIONES PARA LA POBLACIÓN DEPORTISTA DEL DEPORTIVO
INDEPENDENCIA, CREADO POR LA LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL

4.1. CLASIFICACIÓN DE LOS GRUPOS.

Se clasifican los grupos en : primarios, secundarios, formales, informales, abiertos, cerrados, por sexo, por edades, escolares, de adolescentes, de adultos mayores. Así un grupo primario sería la familia en la que el niño obtiene sus primeras experiencias, se forma hábitos, costumbres y valores, de lo que va a ser en su vida adulta.

Un grupo secundarios se caracteriza por una relación funcional en base a un interés específico¹ y que pueda ser el caso de un grupo deportivo. Suelen ser formales porque genera responsabilidad en cada uno de los miembros que lo integra. Un grupo deportivo puede estar formado por niños desde los 4 o 5 años de edad, pero se desempeñan en deportes individuales, ya que a estas edades los niños suelen ser todavía egoístas y no se da una interacción, al llegar a los 7 años, el niño siente el deseo de pertenecer a un grupo y el de ser aceptado por otras personas. En la adolescencia al asociarse en grupos, los motiva a obedecer ciertas necesidades psicológicas de: seguridad, de reconocimiento, de ajuste personal a la sociedad, de afecto y de comprensión. No se tiene constancia en sus relaciones por tratarse de personas que se encuentran en etapa de transición que se revelan y no le hacen caso a los adultos solo cuando este se convierte en su guía o maestro para ayudarles a hacer conciencia de su situación. Las actividades a las que le dan mayor importancia son: las deportivas, las culturales, las sociales y los campamentos entre otras.²

4.1.1. TRABAJO SOCIAL DE GRUPOS.

Se dio por el deseo de satisfacer las necesidades sociales considerado como humanitarismo, proporcionando ayuda cuando el individuo estuviera enfermo, desvalido o en etapa terminal y para que también se recreara y conviviera con otros en su tiempo libre. Se conocen dos etapas: la pre-científica y la científica.

¹ Citadas de W. Yolanda. Trabajo Social de grupos. Ed. Pax- México. 1979. 1ª edición pág. 28.

² *Ibidem*. Pág. 34.

Etapa pre-científica

Dentro de esta etapa, se encuentran los que han dirigido y organizado grupos con fines sociales y educativos, sus primeros antecedentes surgen dentro del período de la revolución industrial, cuyos fines eran de tipo altruista dirigidos hacia ciertos grupos que habían sufrido el cambio económico y social provocado por el maquinismo.

Don Bosco fue el primero en reconocer el valor de la vida en grupo y la recreación como medio de educación. Participaba directamente en los juegos de los niños para hacerse su amigo para ganarse su confianza y orientarlos hacia una mejor vida.³

Jorge Williams creó en 1846 el YMCA (Young Men Christian Association), que en español se traduce como: Asociación Cristiana de Hombres Jóvenes, cuyo propósito consistía en salvar a los jóvenes de los peligros y vicios, procurándoles un espacio espiritual que lo protegiera. Para 1855 se crea WMCA. La Asociación Cristiana para mujeres, con los mismos principios cristianos y hasta la fecha ya se han esparcido por todo el mundo.⁴ En la Ciudad de México, este tipo de instituciones privadas surge en 1923. En ellas se atiende a todo tipo de población, entre sus actividades destacan las físicas, deportivas, culturales, atención de refugiados, bolsa de trabajo entre otras. Con la misma tendencia sea la misma, pero todas desempeñan el trabajo con grupos.⁵

El Ingles Samuel Barnett, en 1884 dio origen a los centros recreativos para los trabajadores que disponían de tiempo libre, que los distraía de la pesada rutina de trabajo y el poder disminuir las tensiones que ejercían una fuerte influencia sobre la familia y la comunidad. Sus fines eran aportar cultura al pueblo para la cual invitaba a estudiantes para que colaboraran con él, para impartir conferencias, clases y todo tipo de actividades recreativas y educativas, tenía como lema "compartir y crear amistad"⁶

En 1869 se forman los primeros clubes sólo para niños y posteriormente se atienden a jóvenes desde los 8 a los 20 años, proporcionándoles servicio después de las horas de clase, por las noches y en vacaciones, para liberarlos de los efectos negativos que

³ Ibidem. Pág. 3

⁴ Ibidem. Pág. 4

⁵ Ibidem. Pág. 4

⁶ Ibidem. Pág. 5

propiciaba la delincuencia infantil y juvenil y así propiciarles una distracción sana y provechosa.⁷

En 1908 se inicia el movimiento Scout dirigido por el general Baden Powel y que en la actualidad esta difundido por todo el mundo. Su fin era el de brindarle atención a los hijos de padres que dedicaban la mayor parte del día para trabajar y no podían dedicarle el cuidado que necesitaban. Sus guías tenían una tendencia militar, generando entre todos los asociados a ser buenos ciudadanos y servidores del prójimo.⁸

Durante este periodo no se tenía una idea clara sobre la profesión, ni de la metodología del Trabajo Social de grupos pero a través de todo el desempeño que se tuvo, lograron hacerlo.

Etapa Científica

Se inicia con sistemas basados en la etapa anterior. Así, en 1920 en las instituciones se les consigna como trabajadores sociales de grupo a todas aquellas personas que trabajaban con grupos, lo que el grupo pasa a ser un medio de solución para mejorar la prestación de servicios individuales.

Se le da la importancia al manejo y a la conducta de pequeños grupos.⁹ Así, sobresalen: Richard Slavson, quien en 1912 inicia su experiencia de trabajo de grupos al organizar en Nueva York, clubes para los trabajadores ya que “consideraba que la naturaleza del hombre tiende a desarrollar una participación que moviliza toda su voluntad para la educación y la acción.”¹⁰ Así la libre expresión entre las personas activan su procesos intelectuales y emocionales, que los conduce a estabilizar actitudes para hacer del individuo un ser sociable. También tenía a su cargo grupos de niños voluntarios.

Joshua Lieberman, había adquirido la experiencia en la organización de sindicatos. Ambos compartieron sus ideas en la organización del trabajo de grupos realizando campamentos dirigidos a la juventud en los que se diera una asociación voluntaria. Lieberman centró su método en la acción formativa de la personalidad a través de experiencias grupales y le da su importancia al “trabajador social considerándolo como un líder cuya función es contribuir al desarrollo de la personalidad del individuo”¹¹

⁷ Ibidem. Pág. 6

⁸ Ibidem. Pág. 7

⁹ Ibidem. Págs. 7-8.

¹⁰ Ibidem. Pág. 8

¹¹ Ibidem. Pág. 9

4.1.2. CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO DEPORTIVO.

En la Sociología del Deporte “el grupo deportivo se conoce como un grupo restringido y se caracteriza por: contar con un número reducido de individuos”,¹² sus relaciones afectivas pueden ser muy intensas, sus miembros persiguen un interés en común basándose en las aptitudes deportivas personales que favorezcan su integración social, se tiene una conciencia de unidad como grupo es decir, evitar las rivalidades o competencias entre sus miembros, consta de una organización o estructura con la que se rigen a través de normas y roles sociales aceptados por todo el grupo y el entrenador, otra característica es la motivación por la que se deben de considerar la satisfacción de ciertas necesidades como: la necesidad de inclusión, o sea sentirse integrado y valorado socialmente, la necesidad de control, el de sentirse responsable de lo que surja en el grupo y la necesidad de afecto, el de sentirse aceptado. Así, el motivo que cada miembro tiene para unirse a un grupo condiciona su comportamiento.¹³ Los grupos deportivos se conforman por deportes en equipo como el básquetbol, el voleibol, el waterpolo entre otros en los que intervienen más de tres jugadores y por deportes individuales como el atletismo, la gimnasia, la natación entre otros.

4.1.3. LA COMUNICACIÓN EN EL GRUPO DEPORTIVO.

Se entiende por comunicación “como un sistema estructural de símbolos significantes, que permite la interacción humana ordenada”.¹⁴ Esta se puede dar en forma verbal o no verbal.

En un grupo deportivo, la comunicación se torna problemática cuando los miembros del grupo no cumplen con la tarea que tienen asignada y cuando las relaciones afectivas, por lo general no son tomadas en cuenta, formándose un su interior un cierto tipo de código que rompe con las relaciones entre los miembros como es el de generar bromas, frases o símbolos mal expresados por el entrenador o entre ellos mismos, causando problemas en su

¹² Raymond Chappuis. El equipo deportivo. Ed. Paidós. 1ª edición. España, 1989.pág. 13.

¹³ García Eiroá. J. Deportes de equipo. Ed. INDE. 1ª edición. Barcelona, 1991.págs. 73-75.

¹⁴ Ibidem. Pág. 41. ⁵ Ibidem. Pág. 41.

dinámica, generando así, la presencia de ruidos que no van a permitir que pase la información en forma adecuada.¹⁴

4.1.4. EL GRUPO DEPORTIVO Y EL TRABAJO SOCIAL DE GRUPOS.

El método de Trabajo Social de Grupos representa un proceso que a través de experiencias busca capacitar al ser humano para que conozca su realidad objetiva y la forma de actuar sobre su estructura social.¹⁵

Este método, se va a utilizar de manera conciente en el grupo deportivo como un instrumento para que se alcancen los objetivos propuestos, creando en los miembros el interés por las condiciones culturales y sociales que se dan en su interior. A modo que represente una respuesta a las necesidades psicosociales de cada persona y una influencia en la comunidad que se encuentra inmerso.¹⁶

Así, el trabajador social va a desempeñar las funciones de coordinador, educador, orientador, entre otras y va a interactuar en la integración de los miembros como un líder profesional y de manera independiente a éste.¹⁷

El Trabajo Social con grupos deportivos lo determina un proceso socio-educativo en el que no sólo se desarrollan las capacidades físicas de cada integrante, sino también las relaciones interpersonales y cuya dinámica se da a través de cinco fases evolutivas que son: la de formación, conflicto, organización, integración y disolución, aunada a la cohesión y los intereses en común les ayudan a satisfacer algunas de sus necesidades como el juego en equipo.

Así, de acuerdo a la dinámica que se presenta dentro de un grupo deportivo se debe tomar en cuenta la participación del profesional de Trabajo Social ya que de alguna manera también él puede intervenir en las distintas problemáticas que se presentan como sucede cuando existe una inadecuada comunicación y evitar que se sigan presentando problemas al invitar a todos los miembros al diálogo y aunque puedan surgir conflictos es mejor que se les dé solución a tiempo y no que más adelante les sea más difícil resolverlo. Por lo que

¹⁴ Ibidem. Pág. 81.

¹⁵ Contreras de W. Yolanda. Trabajo Social de grupos, Ed. Pax- México. 1979. 1ª edición. Pág. 13.

¹⁶ Ibidem. Pág. 14.

¹⁷ Ibidem. Pág. 15

el profesional deberá actuar con cautela para no herir susceptibilidades, ya que un grupo deportivo se deja llevar por lo emotivo y en muchas ocasiones a través del lenguaje no verbal, se transmiten malos entendidos y burlas, que a veces un miembro o varios del grupo no pueden soportar, lo que hace que se genere mucha discordia. Existen situaciones en las que el trabajador social no debe intervenir y éstas son cuando se rompe la cohesión o unidad entre los miembros de un deporte de conjunto, ya que eso tiene que ver más con el rendimiento físico, lo que compete al entrenador.

Para que el profesional de Trabajo Social pueda trabajar con grupos deportivos es importante que:

- a) Exista una permanencia y continuidad en la que se dé la estabilidad y una interacción entre los miembros del grupo durante el tiempo que están juntos, de la que se derive una influencia e interdependencia mutua.
- b) Organización y responsabilidad de los miembros de sus funciones.
- c) Recuerdo y conmemoración de ciertos actos que son significativos para el grupo.
- d) La interacción con otros grupos, para ampliar la vida social, sin perder la unión y la cohesión del grupo de origen.
- e) El desarrollo de la forma de pensar, de sentir y de actuar, que haga resaltar la pertenencia y la cooperación mutua entre los miembros del grupo.¹⁸

4.2. PROGRAMA.

4.2.1. JUSTIFICACIÓN.

Como ya se mencionó en el primer capítulo que la formación de una Cultura Física es una necesidad social, es importante que el Licenciado en Trabajo Social intervenga para proponer un programa de actividades que conduzca a la población deportista a que el tiempo libre que le dedica al deporte les genera convivencia, comunicación, participación, asociarse en grupos, recreo, relajación, liberación de tensiones, integración social, distracción, sociabilidad y aprendizaje social entre otros beneficios para su salud integral, así como también pláticas sobre el cuidado de su salud personal como la importancia de los hábitos alimenticios y de higiene en el deportista entre otros y sobre las costumbres que son

¹⁸ Ibidem. Págs. 36-37.

dañinas para la salud, como el consumo de alcohol, tabaco y droga entre las más comunes que se utilizan como desfogue de su energía, pero que a la larga si es adquirido como hábito se convierte en adicción, en las que se incluirán dinámicas de grupo para que refuercen los temas que se expondrán a lo largo del programa. Y haga consciente a la población deportista de que la formación de una cultura física representa ya una necesidad para ella y que no debe de abandonar. Considerar también que el Trabajo Social de grupos se puede aplicar en los grupos deportivos, así si el objetivo del Trabajo Social es el desarrollo del ser humano dentro de un contexto social, el grupo y la dinámica que se ejerza dentro de este será el medio entre el ser humano y la sociedad, considerando que las características de un grupo son; la cohesión, la membresía y el poder y que comprende cuatro etapas evolutivas que son: la formación, conflicto, organización, integración y disolución, este esquema es aplicable a cualquier tipo de grupo independientemente de cómo se desenvuelvan sus miembros. Los grupos deportivos están representados por deportes en equipo (voleibol, básquetbol y béisbol entre otros) o individuales (natación, taekwan-do, judo entre otros), así en los de equipo se desempeñan las características mencionadas anteriormente en forma similar, ya que representan un conjunto de individuos que interactúan entre todos intercambiándose un balón o una pelota y en los individuales los miembros del grupo tienden a ser independientes ya que su interdependencia es mínima entre ellos, su formación está dada por edades o por categorías (principiantes, medios o avanzados) y debido a que no tienen que ver unos con otros no hay unidad en su grupo, pero sobre todo en estos grupos debe de existir integración para que se puedan apoyar en el trabajo que les deje el profesor siempre y cuando no sea el perfeccionamiento de la técnica. En ambos, el liderazgo que desempeña el profesor es de tipo autocrático, ya que el trabajo que tienen que realizar sólo es físico y no se reúnen salvo en los casos que se les tiene que dar indicaciones del juego o del trabajo físico que les toca efectuar, sin embargo el Licenciado en Trabajo Social puede desarrollar el Trabajo Social de grupos a través de dinámicas grupales en la exposición de las actividades que se lleven a cabo dentro del programa que se realice para los deportistas cuya asistencia sea libre con el fin de que se conozcan, aprendan y puedan interactuar más libremente en un ambiente en donde se propicie la confianza, la comunicación, la cooperación, la sociabilidad y el compañerismo entre otros elementos que se presenten dentro de las dinámicas y les sean de beneficio en su desarrollo grupal ya sea

como deporte individual o de equipo, así como también en su desarrollo personal, familiar y social. Además de que les ayude a recuperar el placer, el gozo, la alegría, que los libere de tensiones y la libertad que aporta el juego en un medio en el que no hay profesores que les estén exigiendo la tarea porque no tiene que competir ni examinarse para obtener una calificación, sólo se están divirtiendo.

México es un país con un índice bajo en la formación de una Cultura Física, ya que los miembros de las nuevas generaciones no son estimulados ni se les inculca desde preescolar o de la educación básica, su práctica se reduce a una hora u hora y media un día a la semana y esto se debe a que en las escuelas los programas no están diseñados de acuerdo al niño de cada etapa escolar, además de que no se le da la importancia que requiere para que se pueda llevar un seguimiento que propicie en la población el hábito de su práctica, sino que más bien su participación se caracteriza por la entrada y salida a diferentes actividades físico deportivas y no se preocupan por darle los elementos básicos para el buen inicio de un desarrollo físico adecuado, que los motive y los conduzca a seguir practicando, lo que lleva que al llegar a los ciclos de educación media superior y superior, no hayan alcanzado a adquirir los aportes básicos que les da la práctica físico deportiva y ya no sientan el agrado por ésta, lo que propicia en ellos su desviación hacia actividades nocivas, como son el consumo de alcohol, tabaco y droga, entre las más comunes, y que utilizan como desfogue de su energía, pero que a la larga se vuelve adicción, dañando su salud y si son sometidos a tratamientos médicos y psicológicos tienen pocas posibilidades de lograr una recuperación completa.

Así dicho programa se podrá llevar a cabo en una población entre los 12 y 22 años de edad, el cual estará conducido por la Licenciada en Trabajo Social y con la participación de un equipo multidisciplinario de médicos del deporte, psicólogos del deporte, nutriólogos, odontólogos, entrenadores y profesores de educación física, para que contribuyan a la formación de una Cultura Física y a la prevención de adicciones entre los deportistas. Ya que el departamento de Trabajo Social de dicho centro, no lleva a cabo ningún programa sobre la formación de una Cultura Física porque no forma parte de este programa y no puede participar ni se debe involucrar o se pueda ver comprometido en la problemática que se pudiera presentar en la población antes mencionada, que es la que

podría estar más propensa o caer en adicciones y también porque están en el rango de edad en que se puede adquirir la Cultura Física como una parte más de su formación integral.

El hábito en la actividad físico deportiva, la regularidad con la que efectúa y el tiempo que se lleva de practicarlo, son factores importantes para la formación de la cultura física. También forman parte de ella el hábito de la higiene personal y que de acuerdo a los resultados obtenidos sólo es conveniente proporcionarle pláticas enfocadas a estos temas para reafirmarlos. Respecto a los hábitos alimenticios es importante que se les proporcionen pláticas sobre el daño que causa en su organismo al consumir comida chatarra, además de las que se refieren a los beneficios que se obtienen al tomar agua, al número de comidas que realizan durante el día y al consumir una comida balanceada, por lo que es importante reafirmarles sus hábitos para que continúen perfeccionándolos.

En cuanto al interés que se tiene para conocer las actividades físico deportivas que se practicaban en la época prehispánica, resultó que les gustaría saber más para ampliar los conocimientos que tienen sobre la historia de nuestras culturas, de las que se expondrán pláticas y videos. En las actividades que acostumbraban realizar con su familia, y grupos deportivos, resultó que si acostumbraban reunirse con su familia tanto en fiestas de cumpleaños como en las fiestas tradicionales, por lo que se notó una gran relación con el seno familiar. De las reuniones que se acostumbran en el grupo deportivo resultó que sólo lo hacen entre ellos y que hay un gran hermetismo en cada grupo y que no se abren hacia los demás grupos, ya que, no acostumbran hacer reuniones con otros grupos, y hace falta que se amplié la comunicación para propiciar la integración y la cooperación entre toda la población del centro, lo cual es factible que se lleve a cabo por medio de dinámicas de grupo, que los conduzcan a adquirir una mayor comunicación, que los desinhiba y los lleve a cooperar más entre ellos, para que se fortalezca también la confianza entre su grupo deportivo y entre los demás grupos y los haga más independientes, adquieran mayor seguridad y capacidad de decisión, conduciéndolos hacia un mayor desarrollo personal, social y familiar, lo que es parte de la formación en la cultura física.

Los valores representan una parte fundamental en la formación de la personalidad del ser humano, así, los valores sociales que son inculcados desde la niñez a través de la escuela y de la familia, son considerados de suma importancia, lo que da a entender que hay cierta contradicción con respecto a la convivencia que se lleva entre los grupos, ya que si

realmente les fueran muy importantes existiría una mayor comunicación y convivencia entre todos los grupos deportivos, ya que el ser sociable representa un valor social, así como también la cooperación o ayuda mutua y no siempre se da. En cuanto a los valores personales, morales y éticos fueron pocos los que los consideran de suma importancia; y para los valores cívicos, todavía fue menor la población la que los consideró de suma importancia. Por lo que se puede decir que hace falta que se lleven a cabo dinámicas de grupo sobre el manejo de valores para que se fortalezcan, logren adquirir un carácter más firme y sepan hacer una buena distinción entre ellos. De los que se relacionan con la salud física, emocional y social, se obtuvo que la población está convencida de que la actividad físico deportiva aporta beneficios para el organismo, que el practicarla durante toda la vida les permite sentirse a gusto. En lo que se refiere a la liberación de la agresividad, se obtuvo que a la población le hace falta mayor información sobre este tema, por lo que es importante que se les aplique dinámicas encaminadas al manejo de emociones, para que las sepan distinguir y canalizar adecuadamente. Así como también pláticas sobre los beneficios que aporta la práctica físico deportiva con el fin de fortalecer más sus conocimientos sobre ésta.

Debido a la información que proporcionó la población con respecto a la reducida atención que tiene el Departamento de Trabajo Social a favor de los deportistas dentro del deportivo, resultó que no se llevan a cabo actividades de grupo, como dinámicas grupales o pláticas, ya que no se cuenta en dicho departamento con ningún programa de Cultura Física.

También existen costumbres que se convierten en necesidades para el individuo, como el consumo de alcohol, de drogas y de tabaco que le son perjudiciales, porque se pueden convertir en adicciones que son difíciles de dejar. Ante esta problemática fue importante preguntar a los jóvenes si: ¿Están conscientes de que al practicar una actividad físico deportiva se previenen de caer en adicciones?, y aunque respondieron que así es, existen quienes las acostumbran, sobre todo el consumo de bebidas alcohólicas, que aún no se considera como una adicción, representa para ellos una necesidad social lo mismo responde a los que se les preguntó si acostumbran fumar. Con respecto al consumo de drogas se advierte que no las acostumbran. Frente a esta situación es necesario que se proporcionen pláticas sobre dichos temas a los deportistas ya que es importante que estén

en condiciones óptimas de salud y se les prevenga para que no se conviertan en una población adicta. Así el alcoholismo, al que se le considera muy perjudicial por ser el más aceptado socialmente y por que no es ilegal ya que no se prohíbe su venta al alcance de todos, excepto a los menores de edad, fue reducida la población que conoce sobre las enfermedades y los efectos negativos que provoca. Por último, se hace una referencia, en cuanto a la información que tiene la población deportista sobre los efectos negativos que provocan las adicciones antes mencionadas y sobre las drogas, que se utilizan para aumentar el rendimiento físico en los deportistas como son: las anfetaminas, los anabólicos, la codeína y la efedrina, que son muy perjudiciales si se consumen con frecuencia. Y esta referencia sirvió también para conocer por cual de los medios expuestos en el cuestionario, se enteraron. Ante los resultados obtenidos es conveniente que se les proporcione información básica sobre dichos temas, y se les haga énfasis en las drogas que son utilizadas para aumentar el rendimiento físico.

En cuanto al aporte de conocimientos respondieron que si les gustaría saber más sobre todo lo expuesto y que si es de su interés.

4.2.2. FORMULACION DE OBJETIVOS, METAS Y RECURSOS.

4.2.2.1. OBJETIVO GENERAL.

Proponer un programa de actividades de Trabajo Social que ayuden para mejorar la formación de una Cultura Física en los deportistas y para prevenirlos de no caer en el alcoholismo, la drogadicción, el tabaquismo y en las drogas que se utilizan en el deporte para aumentar el rendimiento físico del deportista, así como también el de proporcionarles amplia información oral, escrita y bibliográfica, sobre los daños que producen estas adicciones.

4.2.2.1.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- 1) Proponer actividades físico-recreativas y de superación personal encaminadas hacia el pleno desarrollo personal, familiar y social de los deportistas.
- 2) Proponer actividades académicas para que el acervo cultural de los deportistas y se amplíe su información sobre los valores y hábitos que son benéficos para la salud física, emocional y social.

4.2.2.2. METAS.

Lograr que se dé una participación del 100% de la población deportista en el cumplimiento de las actividades.

Tiempo definido: Con una duración de un mes y medio

Espacio de trabajo: Salón de juntas y canchas deportivas.

Universo de Trabajo: Jóvenes y adolescentes que asisten a practicar actividades físico deportivas al Deportivo Unidad Independencia.

4.2.2.3. RECURSOS

Humanos: Trabajadora Social, Médico del Deporte, Profesores de educación física, entrenadores, Odontólogo, Nutriólogo y Psicólogo del Deporte.

Materiales: Rotafolio, diapositivas, videos, acetatos, plumas, lápices, hojas blancas, pelotas, bola de estambre y un proyector de películas y videos. Y los que aparecen en las actividades de los cuadros a y b.

4.2.3. ORGANIZACIÓN DE FUNCIONES Y ACTIVIDADES DE LOS DEPARTAMENTOS:

4.2.3.1. DE: TRABAJO SOCIAL.

Funciones:

Promoción, organización de las actividades, difusión, conducción, coordinación, supervisión, y evaluación.

Actividades:

Organización de un ciclo de conferencias sobre los temas que impartirán los especialistas de las siguientes áreas: Medicina del Deporte, Servicio Dental, Nutrición, Psicología del Deporte y de las actividades físico-recreativas que impartirá el área de Educación Física, así como también, llevar a cabo las dinámicas de grupo de: Presentación, comunicación, integración, cooperación y de motivación, pláticas sobre los deportes prehispánicos, la presentación de video "Ulama" y en la elaboración del material didáctico para el programa

como: trípticos, folletos, carteles, periódicos murales, diapositivas, acetatos y el uso del rotafolio.

4.2.3.2. DE: MEDICINA DEL DEPORTE.

Actividades:

Pláticas sobre: Hábitos de higiene del deportista, daños y enfermedades ocasionadas por consumir bebidas alcohólicas, tabaco y drogas comunes y las utilizadas en el deporte, las adicciones en el deporte, lesiones físicas comunes en el deportista y la importancia de la práctica físico deportiva y sus excesos.

4.2.3.3. DE: EDUCACIÓN FÍSICA.

Actividades:

Paseos, excursiones y convivencias, aplicando dinámicas recreativas para todos los grupos deportivos y para sus familias.

4.2.3.4. DE: SERVICIO DENTAL.

Actividades:

Pláticas sobre: Higiene bucal, hábitos, importancia de los alimentos, para el cuidado de los dientes, como se perjudican los dientes al ingerir comida chatarra.

4.2.3.5 DE: NUTRICIÓN.

Actividades:

Pláticas sobre: Higiene en la preparación y conservación de los alimentos, importancia de una alimentación balanceada, como perjudica al organismo la comida chatarra, la importancia de tomar agua cuando se practica una actividad físico deportiva, hábitos alimenticios.

4.2.3.6 DE: PSICÓLOGO DEL DEPORTE

Actividades:

Pláticas sobre: Valores en el deporte, manejo de emociones y motivación desintegración familiar, la personalidad del deportista y trastornos mentales que ocasionan las adicciones.

4.2.4. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES.

El seguimiento del programa lo llevará a cabo la licenciada en Trabajo Social, cuyas actividades serán las siguientes: elaborara el contenido de los trípticos y carteles que les proporcione el centro para la invitación a las actividades, las que se difundirán a través de carteles ubicados en lugares alusivos dentro del deportivo, así como llevar el control de listas de asistencia, se hará cargo de organizar un ciclo de conferencias y de las actividades físico-recreativas realizar las dinámicas de grupo que forman parte del programa, las pláticas sobre los deportes prehispánicos y la presentación del video "Ulama".

El programa incluirá:

- 1) Conocimientos generales sobre: Deportes prehispánicos, hábitos físico deportivos, de higiene y alimenticios, salud mental, adicciones por: alcoholismo, drogadicción y tabaquismo.
- 2) Dinámicas recreativas: juegos y carreras con globos y balones.

Estas se llevarán a cabo en dos etapas continuas, la primera se realizará para la población de 12 a 17 años y la segunda para la población de los 18 a los 22 años, intercalando las actividades recreativas que se llevarán a cabo a partir del primer domingo dentro de la primera etapa y seguirán cada quince días hasta cubrir cuatro domingos.

Todas las dinámicas y pláticas que se lleven a cabo, estarán divididas en dos cuadros en los que estarán incluidas las poblaciones:

- a) De 12 a 17 años.
- c) De 18 a 22 años.

4.2.4.1. ACTIVIDADES DE TRABAJO SOCIAL

4.2.4.1.1. DINÁMICAS DE GRUPO.

4.2.4.1.1.1. DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN.

La población deportista de 12 a 17 años aún se encuentra en la etapa de tendencia a ser tímidos e introvertidos y los jóvenes deportistas de 18 a 22 años, que ya son mayores de edad y son tomados más en cuenta dentro de la sociedad y ya son más independientes,

continúan presentando conductas de timidez, por lo que se les dificulta relacionarse, por lo que es conveniente que se les apliquen dinámicas de presentación y así les ayude a romper el hielo, les de seguridad y decisión al encontrarse ante nuevos compañeros, lo que además les ayudará a su desarrollo personal, tanto en su grupo deportivo, como en su trabajo, en su escuela y en su familia.

4.2.4.1.1.2. DINAMICAS DE INTEGRACIÓN.

Con este tipo de dinámicas les permite obtener una mayor cohesión, asimismo les brinda confianza y les facilita el acercamiento entre los miembros del grupo deportivo y en el ambiente en el que se desenvuelven.

4.2.4.1.1.3. DINAMICAS DE COMUNICACIÓN.

Este tipo de dinámicas, permite que en estas poblaciones y que tienen la tendencia a formar grupos deportivos, es importante que a los integrantes de los diferentes grupos deportivos, se les facilite más sus relaciones interpersonales, se les haga más ameno el tiempo que estén juntos y además les sirven también en sus otros ambientes como; el familiar, el escolar, el de trabajo y el social.

4.2.4.1.1.4. DINÁMICAS DE COOPERACIÓN.

Este tipo de dinámicas permite que en el grupo se dé la ayuda mutua para la solución de problemas, que no sean unilaterales las decisiones, así como el responsabilizar a todos los miembros en las tareas y acuerdos del grupo en general.

4.2.4.1.1.5. DINAMICAS PARA EL MANEJO DE EMOCIONES.

En este tipo de dinámicas, el manejo de emociones es muy importante ya que en un grupo deportivo, lo que tiende a manifestarse más son las emociones, porque es donde llegan a descargar su energía emocional negativa y la liberan golpeando fuerte con la mano o el pie el balón o a un compañero en deportes como el taekwan-do o la lucha por ejemplo, que en muchas ocasiones lo hacen de manera agresiva descargando su coraje durante el entrenamiento o en el juego y que a veces suele propiciarse discusión y peleas en las que tiene que intervenir el profesor para evitar un problema mayor. Por tal motivo, es

importante aplicarles este tipo de dinámicas, para que los deportistas aprendan a canalizar adecuadamente sus energías y al mismo tiempo las dinámicas también les ayuden a expresar lo que sienten ya sea en forma verbal o física pero sin llegar a la agresión.

4.2.4.1.1.6. DINÁMICAS PARA EL MANEJO DE VALORES.

Este tipo de dinámicas propicia que en el grupo se tomen más en cuenta los valores personales y sociales, ya que representan una parte importante en el desarrollo de una actividad físico deportiva, por lo que en cada miembro del grupo tiene un significado especial, además de considerarlos benéficos en su vida personal, familiar y social.

4.2.4.1.1.7. EL JUEGO COMO DINÁMICA RECREATIVA.

El juego es el mejor medio de globalizar e interrelacionar al individuo porque le da la posibilidad de proyectar libremente a través del movimiento su cuerpo.

En el niño, la capacidad física influye en su prestigio social, por ello una participación adecuada en los juegos proporciona una de las principales oportunidades de interacción social. Así, el juego será un medio de aprendizaje y socialización, donde las conductas de las habilidades motoras, afectivas y cognitivas estarán presentes en el transcurso de las actividades que se desarrollen.

Se considera como juego por los siguientes elementos: libertad, fantasía, ambivalencia, totalidad y límite.

4.2.5. PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA ADOLESCENTES

A) CUADRO DE ACTIVIDADES PARA LA POBLACIÓN DE 12 A 17 AÑOS

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	EXPLICACIÓN	ÁREA	DURACIÓN	DÍAS					ASISTENTES
					M	M	J	V	I	
Dinámicas de Presentación: 1) Más bien soy. ¹	Romper el hielo y propiciar seguridad entre los miembros del grupo deportivo.	En una hoja tamaño carta, cada participante en 5 minutos, enlistara con 8 adjetivos su forma de ser, en seguida se les pide que busquen sus antónimos y los describan en frente de cada adjetivo. Se les entrega la hoja de trabajo y en ella vaciaran sus listas, posteriormente los integrantes leerán sus respectivas hojas de uno en uno y en forma espontánea de modo que provoquen risa y esta sea la que rompa la tensión en el grupo. Se procesa la experiencia y se sacan conclusiones.	Trabajo Social	20 minutos	X					20 personas.
Plática: 2) Los Juegos prehispánicos.	Ampliar el acervo histórico cultural.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Trabajo Social	30 minutos	X					20 personas.
Dinámica: 3) Los cinco sentidos. ²	Facilita la expresión de sentimientos.	Cada participante, en una hoja impresa o en blanco anota cuales son los sentidos. Se forman equipos de 4 o 5 integrantes para hacer una conclusión general de los gustos que tienen en común. Se analizan las conclusiones de todos los equipos, para llegar a un consenso general.	Trabajo Social	20 minutos	X					20 personas
Vídeo: 4) Película "ULAMA"	Ampliar su acervo histórico cultural	Exhibición de una película.	Trabajo Social	50 minutos	X					20 personas

¹ Acevedo Ibáñez Alejandro. **Aprender jugando Tomo III**. Editorial. Limusa. México, 1984. 1ª edición. Pág. 116 y 117.

² Ibidem. Tomo II. Pág. 35.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	EXPLICACIÓN	ÁREA	DURACIÓN	DIAS					ASISTENTES
					M	M	J	V	D	
Dinámica de Integración: 5) Con los brazos cruzados. ³	Explora modelos de resistencia al cambio.	El instructor brindándoles confianza a los participantes, les pide que se pongan de pie, cierren los ojos, coloquen sus brazos a los costados del cuerpo y que respiren hondo, soltando el aire en forma pausada para que logren descanso y relajación. Cuando la mayoría del grupo este relajado, se les pide que continúen con los ojos cerrados y se crucen de brazos, para que puedan visualizar como está su cuerpo en ese momento. Se repite el ejercicio y al final los participantes toman asiento y se comenta la experiencia, haciendo énfasis en los hábitos y costumbres personales.	Trabajo Social	15 minutos			X			20 personas
Plática: 6) Hábitos de higiene.	Conocer sobre los hábitos de higiene del deportista.	Exposición con diapositivas y acetatos	Medicina del deporte	40 minutos			X			20 personas

³ Ibidem. Tomo III. Págs. 78 y 79.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	EXPLICACIÓN	ÁREA	DURACIÓN	DIAS					ASISTENTES
					M	M	J	V	D	
Dinámica: 7) Integración ⁴ .	Integrar nuevos miembros al grupo	Todo el grupo al centro del salón forman un círculo cerrado y lo más hermético que se pueda, tomándose de los hombros, solo una persona queda fuera y es la que tratará de penetrar al círculo, si en 10 minutos no lo logra, el instructor que se encuentra fuera del círculo dará la señal para dejarlo entrar. Siendo otro el que realizará de nuevo el ejercicio y así irán pasando otros hasta completar los 30 minutos. Al final se discute la experiencia, se destacan los aspectos sentimentales de los participantes y la obtención de conclusiones.	Trabajo Social.	30 minutos				X		20 personas.
Plática: 8) Daños ocasionados por el alcohol, tabaco y droga.	Conocer sobre los daños que ocasionan las adicciones.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Médico del Deporte	30 minutos				X		20 personas.

⁴ Ibidem. Tomo II. Págs. 143 y 144.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	EXPLICACIÓN	ÁREA	DURACIÓN	DIAS					ASISTENTES	
					M	M	J	V	D		
Dinámicas recreativas: 9) Saltando hacia ti. 2) Al levantarse tocan. 3) La manta. ⁵	Propiciar una sana diversión, convivencia, respeto mutuo, un acercamiento familiar y entre todos los grupos deportivos.	<p>En todas las dinámicas se forman grupos de 4 a 6 integrantes. En la 1ª los integrantes se colocan frente a frente y detrás de una línea de salida. Uno de los dos se colocara un globo entre las piernas y saldrá saltando hasta donde esta su compañero para entregárselo, todos aran un recorrido de ida y vuelta hasta volver a su posición original.</p> <p>En la 2ª se forman círculos agarrando una cuerda con las manos, se sientan sobre el piso con los pies cruzados y a un mismo tiempo se levantan sin utilizar las manos, elevando la cuerda lo más alto y volver a sentarse.</p> <p>En la 3ª se forman por parejas y llevan entre los dos una hoja de papel y encima una pelota hecha también de papel, procurando que no se les caiga cuando llegue con otra pareja para intercambiar la pelota, evitando también su caída y así seguirán caminando para continuar el intercambio hasta cubrir el tiempo que les tiene destinado el profesor.</p>	Educación Física.	1) 20 minutos. 2) 30 minutos. 3) 25 minutos.						X	Ilimitado.

⁵ García Montes Elena. **Proupestras de juegos con.** Ed. Gimnos. España, 2001. 1º Edición. Pág. 56, 85 y 144.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	EXPLICACIÓN	ÁREA	DURACIÓN	DÍAS					ASISTENTES
					M	M	J	V	D	
Dinámicas de Comunicación. 10) Sentimientos de agrado y desagrado. ⁶	Permite la libertad de expresión de sentimientos de agrado y desagrado.	Se forman círculos de 10 integrantes y se elige a un voluntario en c/ uno, que se colocara frente a uno de sus compañeros a quien le dirá algo agradable, así hasta que a todos les toque y después dirán algo que les desagrada.	Trabajo Social	30 minutos	X					20 personas
Plática: 11) Importancia de la práctica físico deportiva y sus excesos	Conocer los beneficios y perjuicios que lleva la práctica deportiva.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Medicina del deporte.	30 minutos	X					20 personas
Dinámica: 12) Temas de comunicación no verbal. ⁷	Comprender los comportamientos no verbales	Se forman temas numeradas del 1 al 3, se colocan frente a frente, el N° 1 describe el comportamiento no verbal del N° 2 y el N° 3 la hace de juez. Cambian las posiciones a modo que los tres ocupen todos los lugares.	Trabajo Social.	15 minutos		X				20 personas
Plática: 13) Lesiones comunes en el deportista.	Conocer sobre los diferentes tipos de lesiones	Exposición con diapositivas y acetatos.	Medicina del Deporte.	45 minutos.		X				20 personas

⁶ Acevedo Ibáñez Alejandro. Aprender jugando tomo I. Editorial Limusa. México, 1984. 1ª edición. Pág. 106.

⁷ Ibidem. Tomo I. Pág. 141.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	EXPLICACIÓN	ÁREA	DURACIÓN	DIAS					ASISTENTES
					M	M	J	V	D	
Dinámicas de Cooperación: 14) Días de la semana ⁸ .	Propiciar la cooperación intergrupal	Formar 4 equipos de 5 integrantes c/u. Se les entregara un sobre con diferente número de tarjetas. Los equipos se distribuirán en las 4 esquinas del salón y con el material que se les repartió, formaran los 7 días de la semana. El instructor llevara los mensajes de un equipo a otro, para intercambiar, ceder o pedir letras o información. Al final se discute sobre los efectos de los recados mal enviados y de los que no se escribieron claramente y se sacan conclusiones.	Trabajo Social.	Variable 10 a 20 minutos.			X			20 personas
Plática: 15) Hábitos de higiene bucal.	Que la población deportista conozca sobre la salud bucal	Exposición con diapositivas y acetatos.	Servicio dental.	40 minutos			X			20 personas.
Dinámica: 16) El gato tridimensional ⁹ .	Conocer el nivel de cooperación entre los miembros del grupo.	Se forman 4 equipos de 5 personas. Juegan dos equipos a los que se les reparten 14 canicas a cada uno. Cada equipo tomara la decisión de colocar en 30 segundos las canicas para formar un gato en cada nivel del tablero tridimensional.	Trabajo Social.	30 minutos				X		20 personas.
Plática: 17) Importancia de los alimentos para el cuidado de los dientes.	Conocer qué alimentos ayudan a fortalecer los dientes.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Servicio dental.	30 minutos				X		20 personas.

⁸ Ibidem. Tomo II. Pág. 183-185.

⁹ Ibidem. Tomo I. Págs. 69-73.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	EXPLICACIÓN	AREA	DURACIÓN	DIAS					ASISTENTES
					M	M	J	V	D	
Plática: 18) Daños producidos en la dentadura por el consumo de comida chatarra.	Conocer los daños que provoca en la dentadura el consumo de comida chatarra.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Servicio dental.	50 minutos.	X					20 personas.
Plática: 19) La importancia de los hábitos alimenticios para los deportistas	Que la población deportista, conozca la importancia que tienen los hábitos alimenticios.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Nutrición.	60 minutos	X					20 personas.
Plática: 20) Importancia de una alimentación balanceada para los deportistas	Que la población deportista conozca los componentes de una alimentación balanceada.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Nutrición.	60 minutos		X				20 personas.
Plática: 21) Daños producidos por la comida chatarra.	Que la población deportista conozca los daños que se pueden provocar en el organismo por el consumo de comida chatarra.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Nutrición.	60 minutos		X				20 personas.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	EXPLICACIÓN	ÁREA	DURACIÓN	DIAS					ASISTENTES
					M	M	J	V	D	
Dinámica: Manejo de emociones. 22) Dos renglones. ¹⁰	Permite el intercambio emocional y el fortalecimiento de la autoimagen.	Se les reparten 3 hojas a c/ integrante del grupo quienes las doblaran en 8 pedazos y en c/u escribirán los nombres de sus compañeros, en el reverso anotaran un pensamiento, buen deseo, verso o combinación de estos. Posteriormente, se entregaran los papeles a los destinatarios. Se forman equipos de 5 personas para discutir el ejercicio. Cada equipo nombrara a un reportero para discutir en plenaria sus experiencias y se sacan conclusiones.	Trabajo Social.	35 minutos.			X			20 personas
Plática: 23) La importancia de consumir líquidos.	Que la población deportista conozca los beneficios que genera la ingestión de líquidos.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Nutrición.	60 minutos.			X			20 personas
Dinámica: 24) Abrazo dimensional. ¹¹	Permite que los deportistas adquieran una diferenciación emocional.	El líder se coloca en el centro del salón y los participantes a su alrededor formando capas y el instructor les pide que al mismo tiempo abracen al líder por un minuto, tratando de transmitirle su confianza. Se discute el ejercicio, comentando y opinando acerca de la experiencia. Se introducen conceptos de pertenencia y vincularidad y se hacen conclusiones.	Psicología del deporte.	15 minutos.				X		20 personas
Plática: 25) La salud mental en el deportista	Que la población deportista conozca la importancia de una salud mental.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Psicología del deporte.	60 minutos.				X		20 personas

¹⁰ Ibidem. Tomo II. Págs. 48 y 49.

¹¹ Ibidem. Tomo II. Págs. 137 y 138.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	EXPLICACIÓN	AREA	DURACIÓN	DIAS					ASISTENTES
					M	M	J	V	D	
<p>dinámicas creativas (5) Correr aro. La zorra en zorro. El indio gato.¹²</p>	<p>Propiciar una sana diversión, convivencia, respeto mutuo y un acercamiento entre la familia y entre todos los grupos del deportivo.</p>	<p>En la 1ª dinámica se forman equipos de 5 o 6 jugadores y se colocan en fila sobre la línea de salida, el primero de c/equipo saldrá a la señal con su respectivo aro y lo conducirá ida y vuelta, para entregarlo a su compañero, ganará el equipo que termine primero.</p> <p>En la 2ª la zorra se encuentra en su casa, tiene un pañuelo con un nudo para defenderse, esta saldrá brincando a la pata coja e intentará pegarle a uno de los jugadores que corren por el campo y si no lo logra regresará a su casa, si le pega a alguno este pasará a ser la zorra.</p> <p>En la 3ª se forman equipos de 10 integrantes c/u, estos se numeran y se colocan en círculo, el que va a ser el indio queda al centro con los ojos vendados junto a una pelota, cuando el director del juego diga un número, el que lo tenga se levantará y se dirigirá en silencio hacia la pelota, si el indio adivina en que dirección está el que se levanta, éste quedará eliminado.</p>	<p>Educación Física.</p>	<p>1) 40 minutos. 2) 40 minutos. 3) 30 minutos.</p>					X	<p>Ilimitado</p>
<p>dinámicas de acercamiento: Los as.¹³</p>	<p>Analizar los valores personales dentro de un grupo deportivo.</p>	<p>Se forman 4 equipos de 5. El conductor del grupo, les narra una historia, los integrantes se identifican con un personaje en orden de jerarquía, los que en cada ejercicio cuya duración es de 5 minutos, representarán a diferentes personajes.</p>	<p>Trabajo Social.</p>	<p>45 minutos.</p>	X					<p>20 personas</p>

¹² Luque H. **Guía de juegos escolares**. Ed. Gimnos. España, 1995. 1ª edición Págs. 20, 78 y 92.

¹³ Acevedo Ibáñez Alejandro. **Aprender jugando tomo I**. Editorial Limusa. México, 1984. 1ª edición. Págs. 100 y 101.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	EXPLICACIÓN	AREA	DURACIÓN	DIAS					ASISTENTES
					M	M	J	V	D	
Plática: 28) Desintegración familiar provocada por el alcoholismo, tabaquismo y drogadicción	Que la población deportista conozca sobre los daños que se provocan en la familia por el alcoholismo, el tabaquismo o la drogadicción.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Psicología del deporte.	60 minutos.	X					20 personas.
Dinámica. Manejo de valores: 29) Los valores. ¹⁴	Conocer que significado tienen los valores para un grupo deportivo, como se aceptan y se defienden.	Formar 4 equipos de 5 integrantes cada uno, que se ubicaran en la situación de estar en pleno océano en un barco. En el que no podrán permanecer todos, porque la embarcación solo soportara a 4 integrantes. ¿ A quienes elegir?, y ¿ Porque?.	Trabajo Social	15 minutos.	X					20 personas.
Plática: 30) Los valores en el deporte.	Que la población deportista conozca que valores son importantes cuando se practica un deporte.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Psicología del deporte.	60 minutos		X				20 personas

¹⁴ José David. Juegos creativos para la vida moderna. Editorial Hvmnitas. Argentina, 1997. 4ª edición. Pág. 172.

4.2.6. PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA JOVENES

B) CUADRO DE ACTIVIDADES PARA LA POBLACIÓN DE 18 A 22 AÑOS

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	EXPLICACIÓN	ÁREA	DURACIÓN	DIAS					ASISTENTES
					M	M	J	V	D	
Dinámicas de presentación: (1) anterioridad s. ¹⁵	Romper el hielo y propiciar seguridad entre los miembros del grupo deportivo.	Se forman 4 equipos de 5 integrantes, se le entrega a cada integrante una bolsa con 6 pedazos de papel, un plumón y un lápiz. Sobre las bolsas escribirán con plumón 5 comportamientos sobresalientes de su persona y en los trozos de papel 5 aspectos menos sobresalientes como el carácter u otro aspecto que no tiendan a reflejarlo normalmente. Posteriormente meterán los papeles en las bolsas y cada equipo revisara los contenidos escritos, se discute y se llega a conclusiones por equipo y después en forma general.	Trabajo Social	20 minutos.			X			20 personas.
Dinámica: 2) Los juegos prehispánicos.	Ampliar el acervo histórico cultural, sobre los juegos prehispánicos.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Trabajo Social	30 minutos.			X			20 personas.
Dinámica: 3) presentación de bebés. ¹⁶	Facilita la expresión de sentimientos	Todo el grupo al centro del salón, coloca sus toallas sobre el piso, el instructor les dice que se tienen que comportar como bebés sin pronunciar palabras, pueden balbucear o emitir sonidos guturales, demostrándose su afecto, a modo de identificación y presentación durante 10 minutos, se discute el ejercicio y se sacan conclusiones.	Trabajo Social	25 minutos.				X		20 personas
Dinámica: 4) Película J.LAMA.	Ampliar el Acervo histórico cultural.	Exhibición de una película.	Trabajo Social	30 minutos.				X		20 personas

¹⁵ Acevedo Ibáñez Alejandro. **Aprender jugando Tomo II**. Editorial. Limusa. México, 1984. 1ª edición. Págs.46 y 47.

¹⁶ Ibidem. Pág. 62 y 63.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	EXPLICACIÓN	ÁREA	DURACIÓN	DIAS					ASISTENTES
					M	M	J	V	D	
Dinámica de integración 35) Tópicos útiles. ¹⁷	Permite explorar la capacidad verbal imaginativa de los participantes.	Los participantes escogen un objeto de los que se encuentran en el suelo. Formar 4 equipos de 5 personas, se escoge a un secretario por equipo quien les dará 5 minutos a cada persona para que narren una historia acerca del objeto elegido. Cada equipo selecciona la mejor historia para narrarla frente a los demás y al final se narra la que más gusto a todo el grupo y se sacan conclusiones.	Trabajo Social	15 minutos.		X				20 personas
Dinámica: 16) Hábitos de higiene en el deportista.	Conocer sobre los hábitos de higiene en el deportista.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Medicina del Deporte	40 minutos.		X				20 personas.
Dinámica: 7) Autógrafos de colores. ¹⁸	Integrar nuevos miembros al grupo	Se forman 4 equipos de 5 personas. Se entregan las copias a cada integrante de los equipos quienes tendrán 3 minutos para seleccionar 10 criterios de selección de autógrafos, posteriormente el instructor les anunciara el comienzo del periodo de petición de autógrafos, disponiendo de 20 minutos. Cuando todos hayan concluido su tarea se discutirá la actividad y se sacaran las conclusiones.	Trabajo Social.	30 minutos.			X			20 personas.
Dinámica: 8) Daños ocasionado por el alcohol, tabaco o droga.	Conocer sobre los daños que ocasionan las adicciones.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Medicina del Deporte.	30 minutos.			X			20 personas.
Dinámicas de comunicación. 9) Temas de comunicación no verbal. ¹⁹	Permite la libertad de expresión de sentimientos de agrado y desagrado.	Se forman temas numeradas del 1 al 3, se colocan frente a frente, el N° 1 describe el comportamiento no verbal del N° 2 y el N° 3 la hace de juez. Cambian las posiciones a modo que los tres ocupen todos los lugares.	Trabajo Social.	30 minutos.				X		20 personas

¹⁷ Ibidem. Pág. 84 y 85.

¹⁸ Ibidem. Pág. 31-34.

¹⁹ Acevedo Ibáñez Alejandro. **Aprender jugando tomo I**. Editorial Limusa. México, 1984. 1ª edición. Págs. 141.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	EXPLICACIÓN	AREA	DURACIÓN	DÍAS					ASISTENTES
					M	M	J	V	D	
Práctica: 1) Importancia de la práctica físico deportiva y sus excesos	Conocer los beneficios y perjuicios que lleva la práctica deportiva.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Médico del deporte.	30 minutos.			X			20 personas
Dinámica: 1) Verificación. ²⁰	Comprender los comportamientos no verbales	Se enumeran por temas. El N° 1 que será el emisor, enviara un mensaje corto y directo simulando un sentimiento al N° 2 que será el receptor este lo recibirá, devolviendo de nuevo el mensaje. Ambos realizaran la misma función dos veces. El N° 3 actuara como Juez. Cada rotación tendrá una duración de 7 minutos.	Trabajo Social.	15 minutos.				X		20 personas
Práctica: 2) Lesiones comunes en el deportista	Conocer sobre los diferentes tipos de lesiones	Exposición con diapositivas y acetatos.	Médico del Deporte.	45 minutos.				X		20 personas

²⁰ Ibidem. Págs. 142 y 143.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	EXPLICACIÓN	ÁREA	DURACIÓN	DÍAS					ASISTENTES
					M	M	J	V	D	
Dinámicas recreativas: 43) 1) Cangrejos en círculo. 2) Cara o cruz. 3) Carrera de tanques. ²¹	Propiciar una sana diversión, convivencia, respeto mutuo y un acercamiento entre la familia y entre todos los grupos del deportivo.	<p>En la 1ª y 3ª se forman equipos de 10 integrantes c/u y en el 2º dos de igual número de integrantes.</p> <p>En la 1ª se forman círculos tomados de las manos, parados con los pies juntos y el que la hace de cangrejo pasa al centro quien se desplazará tratando de tocar a alguien del círculo y estos lo evitarán, separándose y brincando con los pies juntos pero sin soltarse de las manos.</p> <p>En la 2ª un equipo será cruz y el otro cara. Se divide el campo en dos, marcado por una línea central y dos de meta. Los jugadores se colocan en fila sobre la línea central frente a frente a la señal del director si dice cara éstos corren a su meta y los cruz los persiguen para atraparlos y si dicen cruz al contrario.</p> <p>En la 3ª se forman en fila tomados de las manos y se enrollan como tanques, se colocan en la línea de salida y a la señal salen corriendo hasta llegar a la meta, el que llegue primero gana.</p>	Educación Física.	1) 35 minutos. 2) 40 minutos. 3) 40 minutos.					X	Ilimitado.
Dinámicas de Cooperación: 44) Casa, cisne y flor. ²²	Propiciar la cooperación intergrupal	<p>En una hoja los participantes dibujaran sin ser vistos por los demás, una casa, un cisne y una flor, como elementos aislados o en composición según el orden que le quieran dar. Cuando terminen lo guardaran. En seguida se forman parejas de preferencia que no se encuentren cercanas a ellos y que se coloquen cara a cara, a partir de ese momento permanecerán callados y solo seguirán las instrucciones que será dibujar entre los dos con el mismo lápiz, una casa, un cisne y una flor. Posteriormente se confrontaran los modelos individuales, se verbalizan las dificultades que se tuvieron al cooperar y se llega a conclusiones.</p>	Trabajo Social.	Variable de 10 a 20 minutos.	X					20 personas
Dinámica: 45) Hábitos de higiene bucal.	Que la población deportista conozca sobre la salud bucal	Exposición con diapositivas y acetatos.	Servicio dental.	40 minutos.	X					20 personas.

²¹ Luque Hoyos Francisco. **Guía de juegos escolares con compañeros**. Ed. Gimnos. España, 2001, 1ª edición. Págs. 21, 22 y 30.

²² Acevedo Ibáñez Alejandro. **Aprender jugando tomo III**. Editorial. Limusa. México, 1984. 1ª edición. Págs. 233 y 234.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	EXPLICACIÓN	ÁREA	DURACIÓN	DIAS					ASISTENTES
					M	M	J	V	D	
Dinámica: 16) Colaboración. ²³	Conocer el nivel de cooperación entre los miembros del grupo.	Se forman 4 equipos de 5 integrantes y se les entrega a cada uno un paquete de 5 sobres para cada integrante que contienen piezas de cartón. Que al ser acomodadas se formaran 5 cuadros del mismo tamaño.	Trabajo Social.	30 minutos.		X				20 personas.
Plática: 17) Importancia de los alimentos para el cuidado de los dientes.	Conocer que alimentos ayudan a fortalecer los dientes.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Servicio dental.	30 minutos.		X				20 personas.
Plática: 18) Daños producidos en la dentadura por el consumo de comida chatarra.	Conocer los daños que provoca en la dentadura el consumo de comida chatarra.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Servicio dental.	50 minutos.			X			20 personas.
Plática: 19) La importancia de los hábitos alimenticios para los deportistas.	Que la población deportista, conozca la importancia que tienen los hábitos alimenticios.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Nutrición.	60 minutos				X		20 personas.
Plática: 20) Importancia de una alimentación balanceada para los deportistas.	Que la población deportista conozca los componentes de una alimentación balanceada.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Nutrición.	60 minutos.	X					20 personas.

²³ Ibidem. Tomo I. Pág. 205-207.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	EXPLICACIÓN	ÁREA	DURACIÓN	DÍAS					ASISTENTES
					M	M	J	V	D	
Plática: 51) Daños producidos por el consumo de comida chatarra.	Que la población deportista conozca los daños que se pueden provocar en el organismo por el consumo de comida chatarra.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Nutrición.	60 minutos.		X				20 personas.
Plática: 52) La importancia de consumir líquidos.	Que la población deportista conozca los beneficios que genera la ingestión de líquidos.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Nutrición	60 minutos.			X			20 personas.
Dinámica. Manejo de emociones. 53) La seguridad. ²⁴	Permite el intercambio emocional y el fortalecimiento de la autoimagen.	En forma individual escribir en una hoja que elementos o hechos les proporcionan seguridad en; la familia, en el trabajo y en la sociedad (por lo menos 5 en cada área). Formar 4 equipos de 5 personas para que saquen sus conclusiones y luego las anoten en el Rotafolio. El instructor las tabula de acuerdo a los conceptos de la pirámide de Maslow se propicia la discusión y se sacan conclusiones.	Trabajo Social	35 minutos				X		20 personas.
Plática: 54) La salud mental en el deportista.	Que la población deportista conozca la importancia de una salud mental.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Psicología del deporte.	60 minutos				X		20 personas.

²⁴ Acevedo Ibáñez Alejandro. **Aprender jugando tomo II**. Editorial Limusa. México, 1984. 1ª edición. Págs. 147-149.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	EXPLICACIÓN	ÁREA	DURACIÓN	DIAS					ASISTENTES
					M	M	J	V	D	
Dinámica: 55) Prejuicios inconscientes. 25	Permite que los deportistas adquieran una diferenciación emocional.	En el centro del salón se colocan dos sillas y una mesa con un vaso y un cuarto de leche, a su alrededor se coloca el resto del grupo. El conductor pasa a dos voluntarios, a uno que le guste la leche y a otro que le disguste. El grupo podrá participar desde su lugar ofreciendo razones, motivos, pretextos u otros comentarios a su favor. El instructor aconsejara al que esta a favor de la leche para que trate de convencer a su contrincante, a su vez también aconsejara al que le disgusta para que no se deje influenciar. Se podrá relevar al que este a favor y al final se discutirá la experiencia adquirida.	Psicología del deporte.	15 minutos				X		20 personas.
Plática: 56) Desintegración familiar provocada por el alcoholismo, tabaquismo y drogadicción.	Que la población deportista conozca sobre los daños que se provocan en la familia por el alcoholismo, el tabaquismo o la drogadicción.	Exposición con diapositivas y acetatos.	Psicología del deporte.	45 minutos.				X		20 personas.

²⁵ Ibidem. Pág. 150-152.

Faltan páginas

N° 171-172

CONCLUSIONES

En Grecia los ejercicios físicos formaban parte de la gimnasia que ellos desarrollaban, de ella surgió el concepto de cuerpo sano en mente sana, cuyo enfoque estaba dirigido hacia la salud, al cultivo de la condición física, de la fuerza moral.

De la época romana al siglo XX, la gimnasia, la educación física y el deporte, fueron tomando diferentes matices, desde ser degenerados, hasta considerarlos como elementos vitales en la formación de la vida humana.

En México, los ejercicios físicos, la educación física y el deporte tuvieron un profundo sentido simbólico y ritual en la época prehispánica, durante la colonia, a inicios de la Independencia se consideraron como profanos, a finales del siglo XIX y principios del XX, se empezaron a tomar en cuenta como parte de los programas en la educación básica.

La Educación Física que se imparte en México, no educa para que el ser humano adquiera una Cultura Física, es decir para que se forme hábitos físico deportivos, de higiene y de alimentación, sino más bien para que se perfeccione, especializándose en alguna de las disciplinas deportivas que lo lleven a obtener un alto rendimiento.

Los países comunistas como la URSS y la República Popular China, a través del Partido Comunista, le dieron importancia a la Cultura Física al considerar que esta la integraban no solo la practica de los ejercicios físicos y de los deportes, sino también la higiene personal y social, un régimen correcto de trabajo y descanso y la utilización adecuada de los factores naturales para el fortalecimiento de la salud, dirigido a todos los niveles sociales y educativos de la población.

En China se destaca que debido a la importancia especial que se le ha dado a la Cultura Física, el nivel de salud ha mejorado en la población del campo y de la ciudad, ya que han sabido conducir y proyectar su promoción.

Para España y México que son países pobres con un alto índice de explosión demográfica e ineficiente satisfacción de las necesidades esenciales entre otros factores además de ser dependientes y atrasados, el desarrollo de la Cultura Física se enfoco hacia lo individual y estético, ya que la enseñanza de una educación física solo esta incluida en los programas de educación básica y a nivel medio superior y superior se vuelve optativo y no alcanza a cubrir a todos los niveles sociales y educativos de la población.

Los países socialistas si consideraron importante la práctica de una Cultura Física para toda la población, en cambio los que son atrasados y dependientes como México, si no se alcanzan a cubrir la satisfacción de las principales necesidades en toda la población, la práctica de una Cultura Física solo queda incluida en los programas de educación básica.

El retraso en materia de Cultura Física a nivel nacional y especialmente en la Ciudad de México, no solo es de 60 años, sino que ya data desde la época de la colonia, porque se obstaculizaron las actividades físicas que practicaban nuestras antiguas culturas por considerarlas profanas y fue debido a que su ideología era muy distinta a la de los españoles, ya que el obtener una tierra fértil, simbolizaba para ellos el ofrecer a sus dioses en sacrificio a un guerrero durante un juego de pelota, pero al introducir el cristianismo se sincretizan las creencias y cambia la ideología.

Si como dice Escames que el “ambiente familiar, socio-cultural y el escolar-deportivo, es en donde se configuran los valores, la enseñanza de las actividades físico deportivas a través del profesor de educación física o entrenador” influirán en forma definitiva en la formación de un sistema de valores en el niño y de acuerdo a la intensidad con que sean inyectados estos, cada niño le dará el grado de importancia que para el represente.

Los valores, los hábitos y las costumbres, están inmersas en las actividades físico deportivas por lo que es importante que se inculquen a la población deportista de jóvenes y adolescentes.

Fomentar e inculcar el hábito de la práctica físico deportiva de manera sistemática y ordenada en el niño, lo conduce a adquirir otros hábitos y costumbres que le serán de beneficio para su salud y en la formación de su vida personal.

La población que practica actividades físico deportivas le es necesario obtener información para llevar a cabo mejor su práctica, y si el Trabajo Social siempre ha estado pendiente de las necesidades básicas que requiere el ser humano, se debe de tomar en cuenta en las instituciones que prestan servicios deportivos y las dedicadas a promocionar el deporte, que el profesional de Trabajo Social también puede apoyar para la satisfacción de las necesidades que requiere la población deportista.

El Trabajo Social que se desempeña en instituciones y servicios dedicados a promover el deporte como la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, el Instituto del Deporte en el Distrito Federal y el Instituto Mexicano del Seguro Social entre otras, solo lleva a cabo actividades administrativas e específicas de la Institución que no tienen nada que ver con la población deportista.

Las actividades que le han asignado al Trabajo Social desde su incorporación en las instituciones de Seguridad Social son de carácter técnico y administrativo, funciones que van desde la promoción a la supervisión, hasta obtener una oficina normativa de Trabajo Social. Espacios por los que ha tenido que luchar para ser reconocido, así también se puede ganar el espacio en el área deportiva y lograr que sea reconocido por su propio esfuerzo y tesón.

Los programas de prestaciones sociales del Instituto Mexicano del Seguro Social desde su formación no han cumplido con los objetivos y políticas para lo que fueron hechos y aunque en cada sexenio se introduzcan nuevos, las acciones siguen siendo las mismas de las que no se han visto resultados, pero si se esta propiciando retraso.

Los programas de prestaciones sociales se crean con el fin de apoyar a la población derechohabiente y al publico en general para brindarle los servicios que les sean de benéficos para el trabajador y para su familia, entre los que se cuentan los de los deportivos que se encuentran en las diferentes Unidades Habitacionales que dependen del Instituto en el que se manda personal administrativo para que desarrolle distintas actividades, entre ellas se encuentran: trabajadoras sociales y secretarias, personal docente como: profesores de educación física y personal de mantenimiento, pero que cada departamento lleva a cabo programas diferentes que nada tienen que ver unos con otros, pero que al estar dentro de un área en común, deberían estar relacionados.

El Trabajo Social interviene dentro de los programas sustantivos que pertenecen al de Contribución al bienestar social como son: El institucional para el bienestar y la incorporación al desarrollo de personas discapacitadas, al de Jornadas nacionales de salud y bienestar familiar y al programa nacional de la mujer, entre otros, en este también se encuentra el de Deporte y Cultura Física, más sin embargo en este no

puede participar puesto que no se le tiene asignado y solo se encarga de la inscripción de los deportistas, el control del número de integrantes de los grupos deportivos entre otras actividades menores, pero no debe llevar a cabo actividades directamente con los deportistas.

La participación del Licenciado en Trabajo Social se puede dar de manera indirecta, en el programa de Cultura Física y Deporte, invitando a los adolescentes deportistas a los adolescentes deportistas a las actividades de los programas de; atención al adolescente y al de prevención de adicciones. Y así de esta manera justificar para que se integre al profesional de Trabajo Social al programa de Cultura Física y Deporte y que pueda participar de una manera más directa con la población deportista ya que el departamento de Trabajo Social si tiene asignados estos programas que pertenecen al programa sustantivo de Cultura para la salud.

La población encuestada proporciono un alto porcentaje en cuanto a la adquisición de una Cultura Física con respecto a la formación de valores, hábitos y sobre las costumbres del consumo de alcohol, tabaco, droga y las drogas para aumentar el rendimiento físico fue muy bajo el porcentaje, pero que por tratarse de adolescentes y jóvenes es conveniente e importante que se les continúe fomentando, se les mantenga motivados y también la adquieran como autodisciplina para que los aleje lo más que se pueda del consumo de las sustancias nocivas antes mencionadas.

Se tomo en cuenta población de 12 a 22 años de edad por ser la que más vulnerable de caer en las adicciones, así, es importante que se les prevenga a través de pláticas y dinámicas de grupo sobre los daños que ocasionan los hábitos y las costumbres que se tienen de éstas, que tanto dañan su salud y además el de inculcarles valores, costumbres y hábitos encaminados a la practica de una actividad físico

deportiva, con el fin de que comiencen a aprender a cuidar su cuerpo y a conducirlos hacia una cultura física y lograr que se forme una juventud sana y fuerte.

Es importante que se les proporcione información acerca de lo que es una adicción y los daños sociales, familiares, físicos y psíquicos que ocasiona el alcoholismo, el tabaquismo y la drogadicción. Así como también es conveniente y urgente que se les informe sobre los daños que ocasionan las drogas que sirven para aumentar el rendimiento físico a los deportistas ya que resulto un porcentaje alto de los que no saben nada sobre estas drogas.

La aplicación de dinámicas de grupo de presentación dentro del programa de cultura física y prevención de adicciones, resulta favorable para la población deportista de adolescentes y jóvenes ya que es importante que pierdan el miedo de enfrentarse a un grupo para que les ayude a expresarse con libertad.

Las dinámicas de grupo para el manejo de emociones y de valores les van a resultar benéficas para su formación personal, sus relaciones familiares e interpersonales y en su grupo deportivo y además, también les ayuden a expresar sus emociones tal y como las sientan para que puedan enfrentar sus problemas de personalidad.

El Trabajo Social no se encuentra dentro del lineamiento del área deportiva en el organigrama del deportivo Independencia, por lo consiguiente no tiene nada que ver con las actividades y funciones que llevan a cabo los dirigentes de las actividades deportivas ni con los deportistas. Por tal razón no tienen autonomía, ni autorización para hacer programas que apoyen a la población deportista.

Se comprueba la hipótesis que también está mencionada en el cuadro N° 31 sobre “si la práctica de actividades físico deportivas, evita que se caiga en adicciones” y aunque la mayoría contestó que sí, solo el 5% de la población contestó que aun haciendo ejercicio o practicar algún deporte de todos modos la gente puede caer en adicciones.

Solo los adolescentes de 12 a 14 años se puede decir que están conscientes de que los vicios dañan su organismo ya que en la encuesta contestaron que no les interesa consumirlos.

El área de Trabajo Social se ha hecho presente también en las instituciones deportivas, pero no participa directamente con los deportistas, ni se encarga de realizar programas que apoyen a la Cultura Física y al Deporte.

De igual forma el área de Trabajo Social se ha hecho presente en las que no son instituciones deportivas pero que cuentan con deportivos y personal preparado como lo es el Instituto Mexicano del Seguro Social y que tampoco participa directamente con los deportistas ni desempeña actividades dentro del programa sustantivo de Cultura Física y Deporte que pertenece en el de Contribución al bienestar social y aunque también ésta área pertenezca al mismo programa, se encuentra llevando acciones en otro tipo de programas sustantivos, pero que no se relacionan con lo deportivo, sino que lo hace de manera independiente.

El departamento de Trabajo Social del deportivo no cuenta con un programa de Cultura Física y prevención de adicciones en forma integrada, por lo que es necesario que se lleve a cabo un programa de actividades que les proporcionen información sobre cómo mejorar su nivel de Cultura Física y sobre los daños que ocasionan las adicciones como: el alcoholismo, la drogadicción, el tabaquismo y las drogas que se utilizan en el

deporte para aumentar el rendimiento físico, ya que por tratarse de una población entre los 12 y 22 años están más expuestos a caer en dichas adicciones y a dejarse convencer para consumir también por las drogas que se utilizan en el deporte.

No se pretende que se de un Trabajo Social con grupos deportivos pero si se puede aplicar el Trabajo Social para dichos grupos porque la profesión cuenta con los elementos necesarios como: dinámicas grupales, conferencias, asambleas, simposium entre otras actividades propias que pueda llevar a cabo el profesional para aplicarlos a un grupo deportivo y así dentro de éste se logre alcanzar un mejor desarrollo de sus integrantes y como grupo.

Es importante que se tome en cuenta la participación del Licenciado en Trabajo Social en el desarrollo del Trabajo Social con grupos deportivos para proporcionarle a los jóvenes deportistas dinámicas grupales, así como él brindarles apoyo a los miembros del grupo para que se de una mayor comunicación, integración y cohesión y para que logren desempeñar mejor sus funciones.

Es importante que se les proporcione información acerca de lo que es una adicción y los daños sociales, familiares, físicos y psíquicos que ocasiona el alcoholismo, el tabaquismo y la drogadicción. Así como también es conveniente y urgente que se les informe sobre los daños que ocasionan las drogas que sirven para aumentar el rendimiento físico a los deportistas ya que resulto un porcentaje alto de los que no saben nada sobre estas drogas.

La mitad de la población juvenil cuestionada que asiste a practicar actividades físico deportivas no las consideran como actividades que les proporcionan distracción, placer, relajación, ni tampoco les ayuda a liberar su agresividad y tensión ya que el deporte que practican los somete a realizar cargas de trabajo pesado.

Los programas que se llevan a cabo en el deportivo tienden hacia el deporte de competición en las que se tienen cierto grado de exigencia y que así ya no se les puede considerar como Cultura Física porque no se trata de obligar sino de motivar.

No existe relación entre Cultura Física y Trabajo Social porque al departamento de Trabajo Social no se le permite intervenir directamente en la población deportista.

ANEXO

Anexo

**CUESTIONARIO SOBRE CULTURA FÍSICA PARA APLICARLO A LA
POBLACION DEPORTISTA DEL DEPORTIVO INDEPENDENCIA QUE
OSCILA ENTRE LOS 12 Y 22 AÑOS DE EDAD.**

NOMBRE DEL ALUMNO: _____

SUBRAYA LA Ó LAS RESPUESTAS. Y CONTESTA LAS PREGUNTAS.

1) EDAD. _____

2) SEXO. _____

3) Cuál de las siguientes actividades físico-deportivas prácticas.

- 1) Natación 5) Acondicionamiento Físico. 9) Gimnasia aeróbica 13) Rehabilitación.
2) Voleibol. 6) Taekwan-do. 10) Aero jazz
3) Karate. 7) Buceo. 11) Judo.
4) Básquetbol 8)Gimnasia artística 12) Jazz infantil.

4) Con qué regularidad lo haces.

- 1) Diario. 2) Tres veces por semana. 3) Dos veces por semana.
4) Sábados y domingos. 5) Sólo sábados. 6) Sólo domingos.

5) Cuánto tiempo llevas practicándolo.

6) Cada cuándo te cepillas los dientes.

- 1) Tres veces al día 2) Sólo dos 3) Sólo una 4) Ninguna

Por

qué: _____

—

	Si	No
7) Te cambias de ropa y de calzado después de que terminaste tu actividad deportiva, utilizas sandalias para bañarte y recortas las uñas de los dedos de tus pies y manos regularmente.		

8) Consideras que al practicar un deporte mejorarán tus hábitos alimenticios.		
9) Sabías que el tomar agua te ayuda a tener buena digestión, que no se te reseque la piel y a recuperar el líquido que pierdes cuando haces ejercicio.		
10) En tu alimentación acostumbras incluir.	Si	No
1) Frutas y verduras, comida casera y agua embotellada		
2) Frutas y verduras, comida casera y refresco		
3) Comida casera y agua embotellada		
4) Comida casera y refresco		
5) Comer en la calle y agua embotellada		
6) Comer en la calle, frutas y verduras y agua embotellada		

11) Acostumbras consumir refrescos, golosinas y frituras

1) Una vez al día. 2) Dos o más veces al día. 3) Todo el día.
gustan.

4) No me

12) Cuántas comidas al día haces.

1) Una 2) dos 3) Tres 4) Ninguna.

	Sí	No	No sabe	No contesto
13) Te gustaría conocer las actividades físicas que se practicaban en la época prehispánica.				
14) Acostumbran hacer fiestas con los grupos deportivos del Centro.				

15) Con qué frecuencia se acostumbran reunir en tu familia.

- 1) Fines de semana 2) Cada cumpleaños 3) En semana santa. 4) Fin de semana y cada cumpleaños 5) Cada cumpleaños y semana santa.

16) Celebras con tu familia las fiestas del calendario

- 1) Sí 2) No.

17) Con qué frecuencia se acostumbran reunir en tu grupo deportivo.

- 1) Cada fin de semana 2) Cada 15 días 3) Cada mes 4) No se acostumbra.

18) El grado de importancia que le dan a los valores sociales de aceptación, compañerismo, sociabilidad, cooperación y autoestima los deportistas.

- 1) Muy importantes 2) Poco importantes 3) Nada importantes.

19) El grado de importancia que le dan a los valores personales de logro, perseverancia, placer, creatividad, mostrar habilidad, salud y forma física los deportistas.

- 1) Muy importantes 2) Poco importantes 3) Nada importantes.

20) El grado de importancia que le dan a los valores morales de juego limpio y obediencia los deportistas.

- 1) Muy importantes 2) Poco importantes 3) Nada importantes.

21) El grado de importancia que le dan a los valores éticos de triunfo y justicia los deportistas.

- 1) Muy importantes 2) Poco importantes 3) Nada importantes.

22) El grado de importancia que le dan a los valores cívicos de libertad, solidaridad, respeto y amor a los símbolos y héroes patrios, los deportistas.

- 1) Muy importantes 2) Poco importantes 3) Nada importantes.

23) Aporta beneficios el practicar actividades físico deportiva.

- 1) Sí 2) No

	Si	No	A veces	No contesto
24) Te sientes a gusto al practicar una actividad físico deportiva.				
25) Forma parte de la salud, la práctica de un deporte durante toda la vida.				
26) El profesor les menciona la importancia de la práctica deportiva.				

27) Libera la agresividad la práctica deportiva.				
28) La práctica deportiva conduce a obtener un mejor desarrollo personal, familiar y social y también autodisciplina, conciencia y desarrollo de las capacidades físicas y mentales del individuo.				

	Sí	No	No se	A veces
29) El departamento de Trabajo Social lleva a cabo dinámicas de grupo				
30) El Departamento de Trabajo Social lleva a cabo pláticas sobre: drogadicción, alcoholismo y tabaquismo.				

	Sí	No
31) El practicar un deporte evita que se caiga en adicciones como: alcoholismo, drogadicción y tabaquismo.		

	Sí	No	Diario	Fines de semana.	Sólo en fiestas.	Fines de semana y en fiestas
32) Acostumbras tomar bebidas alcohólicas.						
33) Fumar						
34) Tomar, inhalar ó inyectarte drogas.						

35) Cada cuando asistes a fiestas.

1) Cada fin de semana. 2) Cada 15 días. 3) Cada mes. 4) De vez en cuando. 5) Cada seis meses

36) Consumes de una sola o de distintas bebidas alcohólicas.

1) No. 2) De una sola. 3) De dos distintas. 4) De tres distintas. 5) Más de tres distintas.

37) En qué cantidad.

1) No. 2) Un vaso. 3) 2 vasos. 4) más de dos vasos.

38) Cantidad de cigarros fumados.

1) No 2) Uno. 3) Dos ó tres 4) Más de cinco. 5) Una cajetilla.

39) Conoces las enfermedades y efectos negativos que provoca el alcoholismo.

1) Sí 2) No

	Cómo te enteraste						
	Si	No	Propia experiencia	Libros Revistas	Profesor Médico.	Amigos Familia	Trabajo Social
40) Sabes que es una adicción.							
41) El consumo de bebidas alcohólicas impide que se tenga un adecuado desarrollo físico.							
42) El fumar provoca enfermedades respiratorias, fatiga y si es posible hasta sufrir un infarto							
43) Conoces los daños que producen las drogas.							
44) Las anfetaminas actúan como un estimulante en el organismo disminuyendo la sensación de fatiga.							

			Cómo te enteraste				
	Si	No	Propia experiencia	Libros Revistas	Profesor Médico	Amigos Familia	Trabajo Social
45) Los anabólicos ayudan a aumentar la fuerza muscular, pero se producen efectos dañinos que ya no es posible remediar si su consumo cada vez es mayor.							
46) Sabes que el consumir estas drogas provocan irritabilidad, temblores, nerviosismo, insomnio entre otros problemas que están perjudicando el organismo.							
47) El consumo de estas drogas produce en el organismo efectos dañinos.							
48) El café también es perjudicial si se consumen más de tres tasas al día.							

49) El contestar este cuestionario te ha permitido adquirir nuevos conocimientos:

- 1) Si 2) No

BIBLIOGRAFÍA

1. Acevedo Ibáñez Alejandro. Aprender jugando Tomo I. Editorial Limusa. 1ª edición. México, 1984. Págs. 237.
2. Acevedo Ibáñez Alejandro. Aprender jugando Tomo II. Editorial Limusa 1ª edición. México, 1984. Págs. 210.
3. Acevedo Ibáñez Alejandro. Aprender jugando Tomo III. Editorial Limusa 1ª edición. México, 1984. Págs. 245.
4. Alvarez José. Enciclopedia de México. Tomo IV México, 2000. Págs. 1827-2440.
5. Baena Paz Guillermina. Redacción practica. Editores Mexicanos Unidos. México, 1988. Pág. 198.
6. Baena Paz Guillermina. Tesis en treinta días. Editores Mexicanos Unidos. México, 1986. Pág. 104.
7. Becerro Francisco Marcos. Salud y deporte para todos. Editorial Eudema. Madrid, 1990. 2ª edición. Págs. 294.
8. Benilde Vasquez Gómez. La educación física en la educación básica. editorial Gimnos. 1ª edición. España, 1989 págs. 211.
9. Canto Ernesto. El deporte metropolitano. Editorial Cambio XX1. México, 1993. 1ª edición. Págs. 139.
10. Cagigal José María. Cultura Intelectual Cultura Física. Kapelusz. Buenos Aires, 1975. Pags. 118.
11. Chin Viramontes Silvia. Síntesis histórica de la educación física en México. Tesis. SEP. México, 1986. Págs. 85.
12. Chappuis Raymond. El equipo deportivo. Editorial Paidos. España, 1989. 1ª edición. Págs. 148.
13. Colección China. Cultura Física y sanidad. Editorial Lenguas extranjeras. 1ª edición. China, 1989. Págs. 181.
14. Ulloa Berta. Constitución de 1917. Editorial el Colegio de México. México 1983. Págs. 569.

15. Contreras de Wilhemm Yolanda. Trabajo Social de Grupos. Editorial Pax-México. México, 1979. 2ª edición. Págs. 176.
16. Coquet Benito. Dos tesis acerca de la convivencia humana. Editorial IMSS. 1960. (folleto). Págs. 25.
17. García Eiroá. J. Deportes en equipo. Editorial INDE. Barcelona, 1991. Págs.102.
18. García Fernando Manuel. Aspectos Sociales del deporte. Alianza Editorial. Madrid, 1990. Págs. 104.
19. García Cortes Adrian. Unidad Independencia de servicios sociales y habitación. IMSS. México, 1961. Págs. 170.
20. García Cortes A drian. Unidad Independencia. IMSS. México, 1968. 1ª edición. Págs. 220.
21. García Montes Elena. Propuestas de juegos con. Editorial Gimnos. España, 2001. 1ª edición. Págs. 228.
22. García Blanco Saúl. La Educación Física entre los Mexicas. Editorial Gimnos. 1ª edición. España, 1997. Págs. 163.
23. Garza Treviño Juan Educación en valores. Editorial Trillas. 1ª edición. México, 2000. Págs. 91.
24. Gil Martínez Ramón. Valores humanos y desarrollo personal. Editorial Escuela Española. 1ª edición. España, 1998. Págs. 284.
25. Gutiérrez Sanmartin Melchor. Valores sociales del deporte. Gimnos. España, 1995. Págs. 267.
26. Guillet Bernard. Historia del deporte. Ediciones Eikos Tau. Barcelona, 1971. Pags. 127.
27. Harrow Harold Marion. Hombre y movimiento. Editorial Doyma. España, 1992. Traductor: Carlos Ramón García. Págs. 302.
28. Huslache Marc. Todo lo que usted debe saber sobre la práctica deportiva. Editorial Paidotribo. 2ª edición. Barcelona, 1970. Págs. 166.

29. Jodra Pablo. Deporte y salud. Editorial Eikos-tau. España. 1995. 1ª edición. Págs. 95.
30. José David. Juegos creativos para la vida moderna. Editorial Humanitas. Argentina, 1997. 4ª edición. Pags. 284.
31. Las Prestaciones Sociales. Presente y futuro de la Seguridad Social en México. Editorial Planta de reproducciones gráficas. IMSS. México, 1998. 1ª edición. Págs. 331.
32. Las Prestaciones Sociales. Editorial Planta de reproducciones gráficas. IMSS. México, 2001. 2ª edición. Págs. 285.
33. Laptev A. Higiene de la Cultura Física y el Deporte. Editorial Raduga. 1ª edición. Traductor: Alberto Suarez Duran. Moscú, 1979. Págs. 245.
34. Ley del Seguro Social 1999. Págs.
35. Luna Vasquez Verónica. La Cultura Física de los Aztecas. Tesis ESEF. México, 1993. Págs. 88.
36. Luque Hoyos Francisco. Guía de juegos escolares. Editorial Gimnos. España, 1995. 1ª edición. Págs. 156.
37. Luque Hoyos Francisco. Guía de juegos escolares con compañeros. Editorial Gimnos. España, 1995. 1ª edición. Págs. 156.
38. Maggi Yañes Rolando. E. Desarrollo humano y calidad. Editorial Limusa. México, 1999. 3ª edición. Págs. 223.
39. Mandel Richard. D. Historia Cultural del Deporte. Bellatierra. Barcelona, 1986. Pág. 345.
40. Malinowski. Bronislaw. Hombre y Cultura. Siglo XXI. México, 1974.
41. Marti Tusquets José Luis. Conceptos fundamentales de drogodependencias. Editorial Herder. 1ª edición. España, 1988. Págs. 174.
42. Mayer Mayer Alejandro. Sistemática del movimiento. Editorial Publicación de la Universidad de Alcalá. 1ª edición. Págs. 235.

43. Murdock George Peter. Cultura y Sociedad. Fondo de Cultura Económica. México, 1987. Págs. 318.
44. Navas Molina Everardo. Antología del deporte en el Estado de México. México, 1995. Págs. 179.
45. Ortega Sánchez Ricardo. Medicina del ejercicio físico y del deporte. Editorial Díaz de Santos. S.A.
1ª edición. España, 1992. Págs. 651.
46. Parent Juan. Por una ética del Deporte. Editorial Colegio Michoacán. México, 1990.
47. Partisans. Deporte cultura y represión. Editorial Gustavo Gili. Barcelona, 1978. 1ª edición. Traductor: Szpunberg. Págs. 164.
48. Pascual Marina Antonia. Clarificación de valores y desarrollo humano. Ed.Narcea. 1ª edición. España,
1988. Págs. 206.
49. Peñalosa Pardo Armando. Discurso social del deporte y la Cultura Física en México. México. 1996.
Págs. 68.
50. Pereira Gómez Ma Nieves. Educación en Valores. Editorial. Trillas 1997. México. 1ª Edición. Pags. 183.
51. R. Thomas. Sociología del deporte. Editorial. Península. España, 1988. Págs. 212.
52. Rojas Soriano Raúl. Guía para realizar investigaciones sociales. Textos Universitarios. UNAM. México,
1980. Pág. 274.
53. Harry. L. Shapiro. Hombre, Cultura y Sociedad. Fondo de Cultura Económica. México, 1975. Págs. 265.
54. Solis San Vicente Silvia. Trabajo Social en el perfil del México actual. UNAM. México. 1991. Pags. 265.

55. Soria Hernandez Miguel Angel. La animación deportiva. Editorial INDE. España, 1991. 2ª edición. Págs. 172.
56. Siguenza Gómez Alfredo. Unidad Independencia análisis celular. Editorial IMSS. México, 1961. Págs. 220.
57. Tecla Jiménez Alfredo. Teoría, métodos y técnicas en la Investigación Social. Ediciones de Cultura Popular. México, 1974. Pág. 140.
58. Torres Díaz Jorge. Historia del Trabajo Social. Editorial Humanitas. 2ª edición. Buenos Aires. 1987. Págs. 290.
59. V. A. Ivaniv. Dirección del Movimiento de la Cultura Física. Ed. Científico Técnica. La Habana. 1980. 1ª Edición. Traductor. Lic. Mabel Santos Amigo. pags. 366.
60. Valero Chavez Aída. El Trabajo Social en México. Editorial ENTS, UNAM. 1ª edición. México, 1994. Págs. 183.
61. Vernon Coleman. Adictos y adicciones. Editorial Grijalbo. 1ª edición. 1988. Págs. 215.
62. www.conade.gob.mx/historia.htm.
63. www.comuni-k.com/reflexion4.htm
64. www.edulat.com
65. www.cbachilleres.edu.mx.
66. www.geocities.com/Athens/Acropolis/1645/tradicion.html
67. www.terra.com.mx
68. www.imaginzac.com.mx
69. www.alternativaeducativa.df.gob.mx/ponencias/balcantara.html